



ร่มไม้และเรือนใจ

พระไพศาล วิสาโล



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีอันดับที่ ๑๒๓

ร่มไม้และเรือนใจ

พระไพศาล วิสาโล

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๘,๐๐๐ เล่ม : กันยายน ๒๕๕๓
ภาพปก - ภาพประกอบ : สุวดี ผ่องโสภา
รูปเล่ม : วัชรพล วงษ์อนุศาสน์
จัดพิมพ์และเผยแพร่ : ชมรมกัลยาณธรรม
เป็นธรรมทานโดย ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ
อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐
โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓, ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
โทรสาร ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓

แยกสี : แคนนากราฟฟิก
โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

พิมพ์ที่ : บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
๕๙/๘๔ หมู่ ๑๙ ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์
เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐
โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓ โทรสาร ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๔



สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง
www.kanlayanatam.com
www.visalo.org



คำปรารภ

ทุกชีวิตย่อมปรารถนาความสงบเย็นทั้งจากภายนอกและภายใน ร่มไม้ นั้นให้ความสงบเย็นภายนอก ส่วนความสงบเย็นภายในนั้นหาได้จากเรือนใจ ร่มไม้และเรือนใจจึงมีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับเราทุกคน

ร่มไม้ยังปกป้องคุ้มภัยให้แก่สรรพชีวิต เช่นเดียวกับเรือนใจ ซึ่งเป็นที่พึ่งพิงภายในมิให้ความทุกข์คุกคาม ร่มไม้จะให้ความร่มเย็นเมื่อธรรมชาติอุดมไพบูลย์ฉันใด เรือนใจจะให้ความสุขแก่เราได้ต่อเมื่อเปี่ยมด้วยธรรมฉันนั้น

ธรรมชาติภายนอกและธรรมภายในนั้นแยกจากกันไม่ออก ธรรมชาติดังกองงามได้ต่อเมื่อผู้คนมีธรรมฉันใด ธรรมภายในตั้งมั่นได้ก็เพราะธรรมชาติภายนอกกลมเกลี้ยงฉันนั้น

ถึงที่สุดแล้ว ธรรมชาติภายนอกก็คือส่วนหนึ่งของธรรม (ในความหมายที่เป็นกฎธรรมชาติ) ส่วนธรรมภายในก็คืออีกมิติหนึ่งของธรรมชาติ ที่ครอบคลุมทั้งรูปธรรมและนามธรรมนั่นเอง ธรรมและธรรมชาติจึงเชื่อมโยงกันอย่างยิ่ง ขณะที่ธรรมชาติสอนธรรมแก่เรานั้น ธรรมในใจก็สอนให้เรารักธรรมชาติด้วยเช่นกัน

ดังนั้นหากเราเปิดใจรับธรรมและเรียนรู้จากธรรมชาติ นอกจากจิตใจจะเป็นสุข ชีวิตจะงอกงามแล้ว โลกรอบตัวเรายังจะร่มรื่นและสงบเย็นด้วย

ร่วมไม้และเรือนใจ พิมพ์ครั้งแรกเมื่อพ.ศ.๒๕๔๓ โดยรวบรวมจากงานเขียนที่กระจัดกระจายในที่ต่าง ๆ หลายปีก่อนหน้านั้น บัดนี้ชมรมกัลยาณธรรม มีความประสงค์ที่จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้อีกครั้งหนึ่ง เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน ข้าพเจ้ายินดีอนุญาตและอนุโมทนาในกุศลจิตที่ดังกล่าว เพราะการบำเพ็ญธรรมทานนั้นในทางพุทธศาสนาถือว่าการให้ที่ประเสริฐกว่าการให้ทั้งปวง เนื่องจากก่อให้เกิดความเจริญงอกงามแก่ชีวิตได้อย่างยั่งยืน

ในการพิมพ์ครั้งนี้ได้มีการจัดทำภาพประกอบอย่างงดงาม ทำให้หนังสือชวนอ่านมากขึ้น หวังว่าทั้งภาพและเนื้อหาจะช่วยให้อ่านซาบซึ้งถึงคุณค่าของธรรมชาติและน้อมระลึกถึงธรรมไปพร้อมกัน

พระไพศาล วิสาโล

๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๓

คำนำจากชมรมกัลยาณธรรม

ทุกชีวิตย่อมปรารถนาความร่มเย็นเป็นสุข ด้วยทางดำเนินชีวิตอันยาวไกลที่ทุกชีวิตต้องต่อสู้ฟันฝ่า หากปราศจาก “หลักใจ” ก็ยากที่ใครจะสามารถนำพาชีวิตให้ผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ด้วยดี หลักของใจที่สำคัญ และเป็นพลังกำลังอันปราศจากโทษในการขับเคลื่อนชีวิตคือหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หากจะเปรียบเทียบ ก็เป็นประหนึ่ง “ร่มไม้และเรือนใจ” ที่ทุกชีวิตควรมีไว้พักพิงและผ่อนคลาย เพื่อเพิ่มพูนพลังในการดำเนินชีวิตต่อไป

หนังสือร่มไม้และเรือนใจเล่มนี้ เป็นธรรมลิขิตที่งดงามด้วยวรรณศิลป์ และเปี่ยมด้วยคุณค่าแห่งพระธรรม ความเป็นหนึ่งเดียวแห่งธรรมะและธรรมชาติได้ถูกหลอมรวมด้วยเรื่องราวหลากหลายที่ชวนติดตาม จากผลงานเขียนที่ได้รับการตีพิมพ์ซ้ำหลายครั้งของนักเขียนรางวัลศรีบูรพาท่านล่าสุด **พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล** ที่สามารถหลอมรวมธรรมะ-ธรรมชาติ กับทัศนะแห่งกำลังใจในการดำเนินชีวิตด้วยภาษาที่งดงาม สื่อถึงวิถีคิดและมุมมองที่สร้างสรรค์ให้สามารถมองเห็นธรรมได้ในทุกสิ่งทุกอย่าง ทำให้ธรรมะกลายเป็นเรื่องง่ายและใกล้ตัวสำหรับทุกชีวิตที่ปรารถนาความสงบเย็นและเป็นประโยชน์

ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบขอบพระคุณ พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ที่ท่านกรุณาอนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือที่เปรียบดั่งกัลยาณมิตรผู้นำเรื่อนมัยนี้ ขอนุโมทนาบุญกับทุกท่านที่มีส่วนสร้างสรรค์งานอันควรภูมิใจ และทุกท่านที่มีโอกาสได้ศึกษาเพื่อแสวงหา “ร่มไม้และเรือนใจ” ในการดำเนินชีวิตต่อไป

ชมรมกัลยาณธรรม

สารบัญ

ได้ร่มไม้	๘
พรเปี่ยมชีวิต.....	๙
ธรรมะจากนกกระเต็น	๑๓
ความสุขริมทาง	๑๖
สุริยคราส.....	๑๙
ฝนดาวตก	๒๕
ยาดราเข้าสู่ธรรม	๒๙
สารจากหมู่บ้าน.....	๓๓
เมื่อโลกหมุนช้าลง	๓๓
พื้นดุจสภาพ	๔๐
ต้นน้ำแห่งอุดมคติ.....	๔๔
เสน่ห์ของภูหลวง	๔๘
เส้นทางสู่ลาสา เส้นทางสู่ชีวิต.....	๕๒
บทเรียนจากการเดินเขา	๕๖
บ่มเพาะความสดใสให้ชีวิต.....	๖๑

ในเรือนใจ.....	๖๔
ของขวัญวันเข้าพรรษา.....	๖๕
เคล็ดลับการมีอายุยืน.....	๖๘
อยู่อย่างยืนยาวและผาสุก.....	๗๑
สามเคล็ดลับฝ่าวิกฤติเศรษฐกิจ.....	๗๔
ปรัชญาจากอาหารไทย.....	๗๗
ความสุขทุกกลมหายใจ.....	๘๐
ชุมทรัพย์ใกล้ตัว.....	๘๓
คุณของความเครียด.....	๘๖
สุขทุกข์ในมือเรา.....	๘๙
ป่วยแต่ไม่ทุกข์ (ก็ยังได้).....	๙๒
สามมิติของธรรมชาติ.....	๙๕
จิตที่มีเครื่องคุ้มภัย.....	๑๐๒
เพื่อนคู่คิดของศรัทธา.....	๑๑๑
ประวัติพระไพศาล วิสาโล.....	๑๑๖

ใต้ร่มไม้



พรเปี่ยมชีวิต

เด็ก หัดเดิน แม้จะล้มแล้วล้มเล่า แต่ก็ไม่เคยหยุดลุก
หญาอ่อนแม้จะถูกหินทับ แต่ก็สงบตัวเพียงเพื่อรอวันแทงยอดขึ้นใหม่
ไม่ใหญ่แม้จะถูกไฟแล้งเผาผลาญ แต่ก็พร้อมแตกหน่อเมื่อฤดูฝน
มาเยือน

พลังแห่งชีวิตนั้นไม่รู้จักระย่อท้อถอย อุปสรรคถึงจะมา
ขวางกั้น อันตรายถึงจะมาคุกคาม แต่ไม่เคยสยบชีวิตให้จำนน
ภัยเหล่านี้ทำได้อย่างมากเพียงปลิดชีวิตไปเท่านั้น แต่ตราบใดที่ชีวิต
ยังดำรงอยู่ ชีวิตย่อมหาทางหลุดรอดและเติบโตใหญ่ในที่สุด

เมื่อปี ๒๕๒๕ มีการขุดพบซากหมูป่านดึกดำบรรพ์ในญี่ปุ่น
อายุไม่ต่ำกว่า ๒,๐๐๐ ปี คนสมัยนั้นรู้จักทำนาแล้ว โดยเก็บผลผลิต
ไว้ในหลุมใต้ดิน หลุมหนึ่งยังมีเมล็ดข้าวหลงเหลืออยู่แต่ดำคล้ำและ
ตายหมดแล้ว กระนั้นก็ยังมียูเมล็ดพืชหนึ่งรูปร่างแปลกกว่าเพื่อน
ที่น่าอัศจรรย์ก็คือ เมื่อนำเมล็ดนี้ไปฝังดินและรดน้ำ มันกลับงอก
และไม่นานก็ผลิดอกงดงาม เมล็ดนั้นคือแมกโนเลีย



พลังแห่งชีวิตนั้นยิ่งใหญ่นัก ความยิ่งใหญ่ที่น้อยอยู่กับการยืนหยัด
รู้จักอดทนและรอคอย แม้แต่เวลา ๒,๐๐๐ ปีก็หยุดยั้งความ
ปรารถนาที่จะเติบโตใหญ่ของแมกโนเลียต้นนั้นไม่ได้ แม้จะถูกบดอัด
และกระหน่ำปาดไต่ แต่แมกโนเลียก็ยังคงความอ่อนโยนและ
หยิบยื่นความงดงามให้ทุกคนได้ชื่นชมอยู่นั่นเอง

พลังและคุณสมบัติดังกล่าวคือ “พร” ที่ธรรมชาติมอบให้
แก่ทุกชีวิต แน่ละ พร้อมๆกันนั้นธรรมชาติก็มอบความผันผวน
ปรวนแปร ปรักภัยและความทุกข์มาให้แก่เราด้วย แต่สิ่งเหล่านี้
ล้วนแต่มาช่วยให้ชีวิตเข้มแข็ง เติบโตใหญ่และงดงาม ต้นไม้ไม่ได้
ปรารถนาแค่ฤดูฝน หากยังต้องการฤดูร้อน ฤดูหนาว รวมทั้ง
บางคราวก็ประสงค์ความช่วยเหลือของไฟฟ้าด้วย ทำนองเดียวกัน
ภูมิต้านทานในร่างกายเราก็ต้องการเชื้อโรคเพื่อเสริมสร้าง
สมรรถนะและความเจ๋งจัด ภูมิต้านทานที่เหินห่างจากโรคติดเชื่อ
บางครั้งอาจแปรปรวนและทำร้ายร่างกายของตัวเองได้

ความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตก็จริงอยู่ แต่เราหาได้เกิดมา
เพื่อจะทุกข์ไม่ ธรรมชาติประทานความทุกข์มาให้แก่เรา เพื่อ
ผลักดันให้เราก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดนิ่ง และถ้าสามารถ
หลุดไปสู่อิสรภาพ จนทุกข์แผ่วพานไม่ได้เมื่อไหร่ ก็เป็นอัน
หมดหน้าที่ของความทุกข์นั้น แต่ตราบใดที่ยังไปไม่ถึงจุดนั้น
ความทุกข์ก็จะซัดส่ายต่อหน้าที่ จ้าจี้จ้ำไชเราไม่หยุดหย่อน





ความทุกข์และอุปสรรคหมดพิษสง กลับกลายเป็นโอชะให้แก่ชีวิตได้ ก็เพราะธรรมชาติมอบพรอีกอย่างหนึ่งมาให้แก่เรา นั่นคือความสามารถที่จะแปรเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นพลังสร้างสรรค์ได้ ด้วยเหตุนี้ขยะปฏิภูมเมื่อถูกรากไม้ซอนไชไปถึง จึงกลายเป็นดอกไม้อันงดงามและผลไม้อันหอมหวาน

พลังแห่งชีวิตหรือพรพิเศษเหล่านี้กำลังทำงานอยู่แล้วทุกขณะ ถ้าเราไม่ยอมจำนนต่อความทุกข์เสียก่อน เราย่อมสามารถหลุดรอดได้ในที่สุด แต่ก่อนอื่นเราต้องให้โอกาสแก่พรเหล่านี้ ด้วยการให้โอกาสแก่ชีวิตของเรา เริ่มต้นด้วยการให้ชีวิตของเราได้คงอยู่ トラบโดที่ชีวิตยังไม่ถูกปลิดไป ย่อมมีวันเวลาที่ชีวิตจะงอกงามขึ้นใหม่ไม่ช้าก็เร็ว

จะเป็นการดียิ่งขึ้นไปอีก หากเราไม่ปล่อยให้พลังชีวิตเหล่านี้ทำงานแต่ลำพัง แทนที่จะนั่งดูตาย เราจะช่วยได้มากหากเข้าไปเสริมพลังชีวิตอีกแรงหนึ่ง ร่างกายแม้จะต่อสู้กับโรคภัยอยู่ตลอดเวลา กระนั้นสมุนไพร โยคะ ไทเก็ก อาหารที่สมดุล และการพักผ่อนที่เพียงพอ ก็ยังจำเป็นอยู่ เพื่อเสริมภูมิต้านทานให้เข้มแข็งขึ้น

ในทำนองเดียวกัน ไม่ว่ายามทุกข์หรือยามปกติสุข เราควรแสวงหาสิ่งดีงามมาให้แก่ชีวิตจิตใจของเราอย่างสม่ำเสมอ เพื่อจะได้มีพลัง “ย่อย” ความทุกข์ให้เป็นโอชะหล่อเลี้ยงชีวิตได้ดีขึ้น ยิ่งเวลาเป็นของมีค่า ก็ยิ่งจำเป็นต้องใช้เวลาแก่จิตใจของเราด้วย



การบำเพ็ญสมาธิ เจริญสติสม่ำเสมอ นึกคิดในทางกุศล หมั่นมอง
ด้วยปัญญา มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น เหล่านี้ล้วนเป็นโอสถ
เสริมสร้างพลังชีวิตอย่างวิเศษ ตรงกันข้าม การอยากได้ใคร่เด่น
ไม่รู้จักพอ ความโกรธเกลียด ความลำพองตน มีแต่จะบั่นทอน
พลังชีวิต

พรนั้นเราไม่จำเป็นต้องขอหรือหาจากใครดอก ธรรมชาติ
มอบให้แก่เราอย่างเปี่ยมล้นมาตั้งแต่เกิดแล้ว ขอให้เรานำพรในตัว
เรานั้นมาก่อประโยชน์สร้างสรรค์ให้เต็มที่เถิด ไม่เพียงแต่อายุ
วรรณะ สุขะ และพละเท่านั้น แม้กระทั่งความเจริญงอกงามของ
ชีวิต อิสรภาพ และความสุขที่แท้ก็สำเร็จได้ด้วยพรในตัวเรา เพราะ
ถึงที่สุดแล้วสิ่งประเสริฐเหล่านี้มีอยู่แล้วในตัวเรา ขึ้นอยู่กับว่าเราจะ
เข้าถึงหรือไม่ และเราใส่ใจที่จะดูแลรักษาและบำรุงพรดังกล่าวมาก
น้อยเพียงใด

เพราะฉะนั้นจึงอยากเชิญชวนให้เราขอพรจากตัวเองบ้าง ถ้า
จะขอให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ เข้าถึงความสุขเกษมศานต์ ก็ขอ
ให้หลุดพ้นด้วยพรและพลังในตัวเองเป็นสำคัญ

ถ้าจะหวัง ก็พึงหวังว่า ขอชีวิตอย่าได้เหนื่อยอ่อน พรอย่าได้
เหือดแห้งเลย.





ธรรมะจากนกกระเต็น

เมื่อ ฤดูฝนจางหายไป อาคันตุกะจากแดนไกลก็มาเยี่ยมเยียน
เหนือสระน้ำอันเงียบสงบ กระเต็นออกขาวตัวน้อยเกาะก้านบัวอย่าง
เงียบสงบ รวากับบำเพ็ญสมาธิแน่วแน่ แต่เพียงชั่วประเดี๋ยวก็บิน
โฉบตัวเรียลวี่น้ำแล้วก็ทะยานขึ้นมาเกาะตอไม้ใกล้ๆ กัน ในปากคาบ
ปลาชีวิตติดมาด้วย

บ่อยครั้งกระเต็นน้อยส่งเสียงดีใจขณะบินโฉบเหนือน้ำ เป็น
อาการแห่งความสุขที่ได้เหยื่อ หลังจากแผ่คอยด้วยความอดุทธาหะ
มานาน ชั่วโหมงแล้วชั่วโหมงเล่า นกกระเต็นตัวนี้ไม่ไปไหนเกินกว่า
อาณาเขตของสระ แม้แดดยามบ่ายจะร้อนปานใด ก็หาได้อนาทร
ร้อนใจแต่อย่างใดไม่ เห็นแล้วก็อดนับถือน้ำใจไม่ได้ จะมีมนุษย์
คนใดบ้างที่ยอมทนทานกับแดดร้อนปานหัวจะแตกได้ ด้วยอาการ
อันสงบนิ่งเช่นนั้น



หลายวันมาแล้วที่กระเต็นน้อยสร้างควมมีชีวิตชีวาให้กับ
บรรยากาศรอบสระ ขณะที่น้ำเริ่มลดลงเรื่อยๆ นับเป็นอาทิตย์แล้ว
ที่กระเต็นน้อยหากินอยู่ตัวคนเดียว ไม่มีมิตร ไม่มีหมู่ ผิดกับ
นกขุนทองหรือกระรางหัวหงอกที่นิยมอยู่กันเป็นกลุ่ม แต่กระเต็น
น้อยก็ไม่มีท่าทางหงอยเหงานหรือรู้สึกโดดเดี่ยวเลย ประหนึ่งนักพรต
ที่เฝ้ามองวิเวกจนอยู่เหนือความวังเวงทั้งปวง

จะมีสักกี่คนที่ยินดีความสงบสงัดแต่एकाเช่นนั้น เราทุกคน
ต่างภาคภูมิใจในสติปัญญาและความสามารถของตน เราใฝ่ฝันที่
สร้างสิ่งต่างๆ มากมาย หาเงิน สร้างบ้าน แสวงคู่ครอง ผ่อนบ้าน
ฝ่าจราจรัอันจลาจลของกรุงเทพฯ เราทำได้ร้อยแปด แต่เรากลับไม่
สามารถอยู่กับตัวเองได้

นกกระเต็นร่างคู่ พัดถิ่น ไร่บ้าน แต่หาได้ทุกซัะหมดไม่
กลับเต็มไปด้วยพลังชีวิต ทั้งพอใจกับชีวิตอันสมถะ ท่วงท่าเหิรบิน
ด้วยความมั่นใจ และอาการนิ่งสงบบนก้านบัวที่ไหวโอนเอน จนให้
นึกถึงวณะของจางจื่อตอหนึ่งว่า

มนุษย์ที่แท้สมัยโบราณ

ไม่ยึดในชีวิต

ไม่กลัวความตาย ...

มาง่าย ไปง่าย

ไม่ลืมาว่ามาจากไหน

และไม่ถามว่าจะไปไหน

ไม่เดินไปเบื่องหน้าด้วยความทุกขโคก

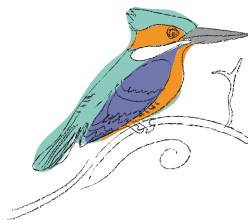
ทั้งๆ ที่ต่อสู้อยู่ตลอดเวลา

กระเต็นน้อยมาจากไหนไม่มีใครรู้ ถึงเวลาไปก็ไร้อาลัย
ไม่ติดยึดและไร้ห่วงเหวน มาง่ายและไปง่ายเมื่อวันเวลามาถึง
หากถามว่าทรัพย์สินสมบัติของเจ้าอยู่ที่ไหน กระเต็นน้อยคงงงงันว่า
หมายถึงอะไร อย่างมากก็คงย้อนถามว่า มีปีกสองข้างแล้วยังจะ
ต้องการอะไรอีกหรือ

กระเต็นน้อยนำความปิติปราโมทย์ต่อผู้พบเห็น สร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้คนมากมาย แต่เมื่อถึงคราวจากไป ใครบ้างที่รู้ว่า
เขาไปไหน ถึงเวลาตาย กระเต็นน้อยก็ตายผู้เดียว ไม่มีใครรับรู้หรือ
โคกเศร้าด้วย

ยอมรับชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยความยินดี
รับความตาย เมื่อมาถึงโดยไม่เอาใจใส่
แล้วก็จากไปพิน
ทางเบื้องนั้น

“มนุษย์ที่แท้” คงไม่ได้ยิ่งใหญ่ปานอินทรี หรือสง่างามประดุจ
ราชสีห์ หากอยู่อย่างอ่อนน้อมถ่อมตนไม่ต่างจากกระเต็นน้อย ทุก
วันนี้เรามีอินทรีและราชสีห์กันมากเกินไป แต่กระเต็นน้อยในหมู่คน
กลับหาได้ยากอย่างยิ่ง





ปี ๒๕๓๓ กำลังจะลบมุมโลกไปในเวลาไม่นาน หลังจาก
ล้าลាក់ันเรียบร้อยแล้ว เราก็ต้องเตรียมจิตเตรียมใจไว้รับปีใหม่ ซึ่ง
เป็นธรรมเนียมที่เราหวังว่าจะดีกว่าปีเก่า

ถึงแม้เราจะไม่แน่ใจนักว่า ปีใหม่นี้รถจะติดมากกว่าเก่า
หรือไม่ มลพิษในอากาศจะลดลงแค่ไหน สายน้ำจะน่าอาบน่าว่าย
เพียงใด และป่าจะเพิ่มกว่าเดิมจริงหรือ กระนั้นก็ตาม ๓๖๕ วัน
ข้างหน้าก็ต้องมีเรื่องน่าอภิรมย์อยู่บ้างไม่มากก็น้อย ลำค้ญอยู่ตรง
ที่ว่า เราจะช่างสังเกตหรือรู้จักมองหรือไม่ ถึงอากาศกรุงเทพฯ
จะไม่น่าสูดเพียงใด แต่ทุกเช้าดวงอาทิตย์ที่โผล่ลับเหลี่ยมตึก
ยอดอาคารก็ยังนำชื่นชมมิใช่หรือ ริมตึกหรือข้างกำแพงเก่า ก็ยังมี
ตะไคร่เขียวสดและแผ่นมอสคอยทักทายเราทุกครั้งที่เราเดินผ่าน หวัง
อยู่แต่ว่าเราจะไม่เอาแต่หลบหลีกหลบตาเดิน หรือหมกมุ่นครุ่นคิดกับ
แผนการ จนไม่มีเวลาสัมผัสสิ่งงดงามข้างทาง



ถึงเราจะตีตัวออกห่างจากธรรมชาติเพียงใด แต่ธรรมชาติก็ยังไม่ไปไหน หากยังเฝ้าติดตามเราอยู่ทุกเมื่อเชิ้อวัน รุ่งอรุณมีดวงอาทิตย์ ค่ำคืนมีดวงจันทร์และดวงดาว แม้แสงไฟจะแรงกล้าเพียงใด แต่ก็ยากจะบดบังเรามีให้เห็นแผ่นฟ้าในคืนเดือนมืดได้ บางวันหากปิดไฟ และลองจุดเทียนดูบ้าง บางทีจะได้สัมผัสความรู้สึกบางอย่างที่อยู่รอบตัวเรา

แต่เราก็ต้องลงแรงช่วยธรรมชาติบ้าง จะคอยให้ธรรมชาติตามคอยปลอบประโลมเราแต่ฝ่ายเดียวก็ดูจะใจจืดใจดำเกินไปอย่างน้อยก็เสียเวลาช่วยหมู่ม้าไม่ได้แพร่พันธุ์บ้าง รดน้ำพรุนดินให้ต้นไม้เติบโตใหญ่ และออกลูกออกหลานเต็มกระถาง และถ้ามีที่ก็อย่าลืมเอาลงดิน เพื่อให้หมู่ม้าได้ซึมซับพลังชีวิตจากผืนดิน ยามท้อแท้ท้อถอย เชี่ยวสดใสของใบไม้คงเต็มเรียวแรงให้แก่จิตใจของเราได้มากทีเดียว ใบไม้ที่ผลิบาน หน่ออ่อนที่แทงยอดพ้นดิน และดอกตูมที่เตรียมแบ่งบานอย่างเต็มที่ในรุ่งเช้า สะท้อนให้เราเห็นพลังสร้างสรรค์ที่มีอยู่อย่างเปี่ยมล้นในตัวเรา ขอเพียงแต่เราได้ร่วมมือกับธรรมชาติเท่านั้น พลังนฤมิตรจะพลันส่งผ่านจากมือเราและให้กำเนิดชีวิตใหม่ๆ แก่โลกกายรอบตัวเรา



ชีวิตมิได้มีแต่สิ่งเลวร้าย โลกมิได้มีแต่บาดแผลของธรรมชาติ
หากยังคอยเปล่งประกายแห่งความสดใสให้เราได้สัมผัสทุกเมื่อเชื่อ
วัน ขอเราได้เปิดใจรับสัมผัสแห่งธรรมชาติบ้าง เมื่อสุขบังเกิดขึ้นใน
ใจ คุณค่าแห่งธรรมชาติก็ยิ่งประจักษ์ชัด เมื่อนั้นการพิทักษ์รักษา
ธรรมชาติก็ปรากฏ เพราะธรรมชาติที่แน่นั้นเริ่มต้นที่ใจเรา

ปีใหม่นี้ ขอให้ทุกท่านได้สัมผัสกับความสุขที่ยังลือลืออยู่ใน
และที่โอบล้อมอยู่รอบตัวเป็นนิมิตหมาย





สุริยคราส

หลายคนมีนัดกับสุริยุปราคาเมื่อเดือนที่แล้ว บางคนโชคไม่ดีที่มีเหตุต้องผัดนัด แต่คนจำนวนไม่น้อยได้เป็นประจักษ์พยานเหตุการณ์ประวัติศาสตร์ครั้งนี้ หลังจากที่เตรียมตัวมานานหลายเดือน

วัดป่าเขาคงคาเป็นวัดเล็กๆ ที่รู้จักเฉพาะแวดวงนักปฏิบัติธรรมจำนวนหนึ่ง แต่วันนั้นมีอาคันตุกะจากนานาสารทิศมาเยี่ยมเยียนเนื่องจากได้ทราบข่าวครบุรีเป็นอำเภอหนึ่งของจังหวัดนครราชสีมา ที่จะตกอยู่ใต้เงามืดของดวงจันทร์ อาคันตุกะมิได้มีเฉพาะคนไทยจากเหนือจรดใต้เท่านั้น แม้ตะวันออกไกลถึงญี่ปุ่นและตะวันตกไกลถึงสหรัฐอเมริกา ก็กระตือรือร้นที่จะได้เห็นสุริยคราสเต็มดวง ณ วัดแห่งนี้



เสน่ห์ของสุริยุปราคาที่ได้อยู่ที่การทาบสนิระหว่างดวงจันทร์กับดวงอาทิตย์จากมุมของคนบนโลกเท่านั้น หลายคนยังอยากเห็น “ลูกปัดของเบสิย์” (ปรากฏการณ์ตอนที่แสงอาทิตย์เล็ดลอดผ่านหุบเขาหรือเหวลึกบนพื้นผิวดวงจันทร์ เกิดเป็นแสงแวววาวรายรอบดวงจันทร์) และที่ดังมกกว่านั้นคือ “แหวนเพชร” หรือดวงแสงสว่างจ้าเพียงดวงเดียวตรงขอบเสี้ยวของดวงอาทิตย์ ประดุจเรือนเพชรสุกสกาวที่หิวแหวน

อันที่จริงปรากฏการณ์แปลกๆ ที่เห็นได้เฉพาะโอกาสนี้เท่านั้น ยังมีอีกมากมาย และหลายอย่างไม่ค่อยมีการบันทึกภาพให้เห็นทั่วไปเท่าไรนัก อาจจะเพราะว่าไม่เด่นเท่ากับปฏิสัมพันธ์ระหว่างดวงอาทิตย์กับดวงจันทร์บนฟากฟ้า แต่ความที่ปรากฏการณ์เหล่านั้น อาจเกิดให้เห็นเพียงครั้งเดียวในชีวิตนี้ หลายคนจึงรู้สึกตื่นเต้นที่ได้เห็นสิ่งประหลาด อย่างเช่น “แถบเงา” หรือแสงกระเพื่อมเป็นริ้วตามพื้นดินหรือกำแพงช่วง ๒-๓ นาที ก่อนที่คราสจะเต็มดวง ใครที่อยู่กลางแจ้งหรือหน้าผาสงกัคงอดแปลกใจไม่ได้ ที่เห็นแสงสีเหลืองอาบไปทั่ว หลังจากที่ดีวงอาทิตย์ถูกบังมากกว่า ๓๐% แม้เงาจะคมชัดแต่ไม่ร้อนเลย แถมยังสัมผัสกับลมเย็น ส่วนคนที่อยู่ในร่มไม้ ก่อนคราสเต็มดวง ก็คงสังเกตเห็นเสี้ยวดวงอาทิตย์ตามพื้นดิน อันเกิดจากการที่แสงลอดผ่านรูใบไม้ซึ่งทำหน้าที่คล้ายกล้องรูเข็มในธรรมชาติ





มีความพิศวงต่างๆ เกิดขึ้นพร้อมกับคำถามมากมาย บางคนตั้งคำถามขึ้นมาลอยๆ ว่า ดวงอาทิตย์กับดวงจันทร์วิ่งสวนทางกันหรือวิ่งไปทางเดียวกัน หากวิ่งไปทางเดียวกัน ใครที่วิ่งเร็วกว่ากัน ดวงจันทร์วิ่งไปบังดวงอาทิตย์ หรือว่าดวงอาทิตย์วิ่งแซงดวงจันทร์ บางคนก็ยืนยันเสียงแข็งว่า สุริยุคราคาครั้งนี้ไม่เกิดปรากฏการณ์ “แหวนเพชร” แต่อีกคนก็แย้งว่าเกิดแน่นอนเพราะเห็นกับตา บางคนก็แย้งกันแล้วว่าได้เห็นอะไรบ้างในสิ่งที่อีกคนไม่เห็น ขณะที่เพื่อนๆ อีกหลายคนเสียใจที่ถอดแว่นสุริยะเข้าไป เลยไม่เห็น “ลูกบิดของเบสีย” นี่ก็อยากจะแก้ตัว แต่ชาตินี้อาจจะไม่มีโอกาสแก้ตัวอีกแล้วก็ได้ เพราะฟังมาว่าสุริยุคราคาเต็มดวงครั้งหน้ากว่าจะเกิดขึ้นในเมืองไทยก็อีก ๓๕ ปีข้างหน้า แต่บางคนก็ไม่ยอมแพ้ปลอบใจตัวเองว่าโอกาสหน้ายังมี เพราะสุริยุคราคาเต็มดวงยังจะเกิดขึ้นอีกหลายครั้งใน ๑๐ ปีข้างหน้า เพียงแต่ไม่ได้เกิดที่เมืองไทยเท่านั้น ตอนนี้ก็ขอเตรียมเก็บเงินค่าเครื่องบินไปพลางๆ ก่อนก็แล้วกัน

จะมีสักกี่ครั้งที่คนไทยนับล้านเพ่งสายตาไปที่จุดเดียวกัน ความคิดจิตใจล้วนจับจ้องที่สิ่งเดียวกัน ความขัดแย้งและข้อพิพาทบาดหมางถูกวางพักไว้ก่อน โลกของคนไทยจำนวนมหาศาลดูเหมือนจะหยุดหมุน ทุกคนระทึกใจพร้อมกัน เมื่อลำแสงสุดท้ายของดวงอาทิตย์พลันหายไป ความมืดปกคลุม แต่ความเย็นใจและสมอยากบังเกิดขึ้น



แต่งงานเลี้ยงย่อมมีวันเลิกรา พลังที่เลี้ยวอาทิตย์ไพล่พัน
เงามืดของดวงจันทร์ โลกก็หมุนเหมือนเดิม วิถีชีวิตกลับคืนเป็น
ปกติ จากบทบาทของผู้สังเกตการณ์สุริยุปราคา ทุกคนได้กลับมา
คืนสู่บทบาทสถานะเดิม และแน่นอนความขัดแย้งเดิมๆ ก็กลับคืน
มาด้วย

ถึงตอนนี้เราก็ต้องมาถกเถียงอย่างเอาเป็นเอาตายเหมือน
เดิมว่า จะเอาเชือกแก่งเลื้อยเต็นหรือไม่ ท่านล่ะ จะเอาหรือไม่





ฝนดาวตก

คงยังไม่สายเกินไปที่จะพุดถึงฝนดาวตก แม้ฝนดาวตก ลีโอนิดส์จะผ่านไปร่วมเดือนแล้ว แต่เดือนธันวาคมนี้ก็ยังมีย ฝนดาวตกอีก ๓ ชุด อาทิฝนดาวตกเยมินิดส์ (หรือคนคู่) อันที่จริงใน หมูนักดูดาว เป็นที่รู้กันว่าฝนดาวตกนั้นมาเยือนโลกแทบทุกเดือน เดือนละหลายครั้ง (ถ้าจะพุดให้ถูกก็ต้องบอกว่าโลกผ่านฝูงสะเก็ด ดาวหางปีละหลายๆ ฝูง)

ถ้าไม่ถึงกับคาดหวังไว้มาก ว่าจะได้เห็นดาวตกนับหมื่นๆ ดวง เมื่อวันที่ ๑๗ พฤศจิกายนที่ผ่านมา ใครที่ได้เห็นฝนดาวตกลีโอนิดส์ ก็คงอดประทับใจไม่ได้ เพียงแค่เห็นดาวตกนับร้อยในเวลาชั่วโมง หรือ ๒ ชั่วโมงก็เป็นประสบการณ์ที่ลืมได้ยากแล้ว จริงอยู่จำนวน ร้อยนั้นเทียบไม่ได้กับจำนวนหมื่น (หรือแสนอย่างที่โฆษณากัน) แต่ ในชีวิตนี้จะมีสักกี่ครั้งที่เราจะได้เห็นดาวตกจำนวนร้อยๆ นิตมา ประชุมกันแข่งกัน



เมื่อทำให้ใจให้ปล่อยวางจากความคาดหวัง เราจะพบว่า สิ่งที่ปรากฏเบื้องหน้าเราในคืนเดือนมืดคืนนั้น ไม่ต่างอะไรกับงานเฉลิมฉลองของสรวงสวรรค์ ท้องฟ้าราวกับประดับประดาไปด้วยพลุขนานชนิด ที่เทวดาบ้างก็แก้มถึงใส่กัน บ้างก็จุดขึ้นฟ้าอย่างเปรมปรีดี แม้ดาวตกจะมีสีสันไม่หลากหลายเหมือนดอกไม้ไฟของมนุษย์ แต่กลับมีชีวิตชีวามากกว่า เพราะแต่ละดวงมีอาภักกับิริยาแตกต่างกัน ไม่ต่างจากนิสัยใจคอของมนุษย์

บางดวงมาอย่างเงียบๆ แล้วก็จากไปอย่างเงียบๆ แสดงตัวให้เห็นเพียงแค่สะเก็ดไฟน้อยๆ ราวกับไม่อาลัยในชีวิตเลย ขณะที่บางดวงปรากฏตัวอย่างโดดเด่น มีหางพาดยาวงามสง่าก่อนที่จะลับดับไป หลายดวงไม่ยอมเลื่อนหายไ้อย่างเงียบๆ แต่ต้องการประกาศก้องบอกโลกรู้ จึ่งระเบิดตัวส่งสว่างดังลูกไฟ แม้ไร้เสียงแต่ก็สามารถเรียกเสียงร้องจากผู้พบเห็นได้ถึงคะนึง ไม่ต่างจากคนดังที่ต้องการแสดงวีรกรรมและทิ้งภาพประทับเอาไว้ ด้วยเกรงว่าโลกจะลืม หลายดวงทิ้งตัวร่วงหล่นอย่างอ่อนแรง แต่บางดวงกลับพุ่งทะยานสู่ท้องฟ้าอย่างเปี่ยมด้วยพลัง

ดาวตกแต่ละดวงมี “อายุ” แตกต่างกัน บ้างก็อายุสั้น เดินทางผ่านฟากฟ้าประเดี๋ยวก็ดับไป แต่บางดวงก็พาดผ่านท้องฟ้าเป็นทางยาวนานตื่นตาตื่นใจ มีไม่น้อยที่ดับไปแล้ว แต่ก็ยังทิ้งทางเอาไว้เพื่อบางคนบนพื้นโลกจะหันมาดูได้ทัน นับเป็นดาวตกที่น่ารัก ด้วย





ยังมีแกล้งนึกถึงคนอื่น ชวนให้คิดไปถึงคนที่ทิ้งคุณงามความดีไว้แก่โลก แม้ชีวิตจะล่วงลับไปแล้ว

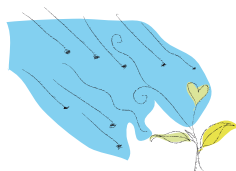
ดาวตกเหล่านี้มีได้มาเพื่อสร้างความงดงามให้แก่ฟากฟ้าเท่านั้น หากยังบอกเรามากมายเกี่ยวกับชีวิต ธรรมชาติของมนุษย์ และตัวเราเอง แต่จะมีใครบ้างไหมที่เข้าถึง “ธรรม” ได้เพราะเห็นดาวตก อตถกถึงพระเถรีบางรูปในสมัยพุทธกาลไม่ได้ อาทิ ปฏาจาราภิกษุณี ซึ่งบรรลุธรรมเมื่อได้เห็นอาการของน้ำที่ซึมลงดินหลังจากที่ท่านดักมาล้างเท้า กล่าวกันว่าชั้นแรกที่ท่านดักนั้น น้ำซึมไปได้นิดเดียว ชั้นที่สอง น้ำซึมไปได้กว้างขึ้น ชั้นสุดท้าย น้ำซึมไปไกลกว่าเดิม ท่านจึงปลงสังเวช เพราะนึกไปถึงชีวิตมนุษย์ บ้างอายุสั้น บ้างอายุปานกลาง และบ้างก็อายุยืน แต่ทั้งหมดก็ต้องตายเหมือนกัน

ดาวตกนั้นสามารถสอน “ธรรม” แก่เราได้มากมาย หากเปิดใจให้กว้างและ “ว่าง” แต่ถ้าเราหวังเพียงแค่ความตื่นเต้นหรือความตระการตา นอกจากเราจะไม่ได้สัมผัสกับมิติอันลึกล้ำของดาวตกแล้ว ยังอาจจะผิดหวังเพราะตั้งความหวังไว้สูงเกินไป คนเป็นอันมากเดินทางกลับบ้านอย่างหงุดหงิด ทั้งๆ ที่สิ่งที่เขาเห็นกลางฟ้านั้นใช้ว่าจะเห็นได้ง่ายๆ แม้จำนวนดาวตกจะน้อยกว่าที่คาดหวังก็ตาม ความคาดหวังบ่อยครั้งก็ปิดบังไม่ให้เราเห็นหรือชื่นชมสิ่งที่ไม่ธรรมดาสามัญ

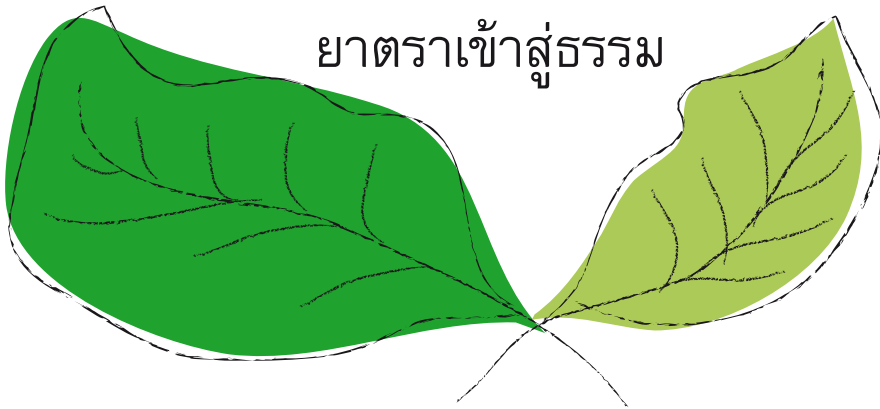


ประสบการณ์แต่ละอย่างนั้นมีค่าเสมอ ถ้าหากเราเข้าหาด้วย ใจใฝ่รู้ใฝ่ศึกษา มากกว่าใจใฝ่เสพ น่าเสียดายที่ทุกวันนี้ลัทธิบริโภคนิยมทำให้เราคิดแต่จะบริโภคไปเสียทุกอย่าง รวมทั้งบริโภค ประสบการณ์ ดังนั้นแทนที่จะมองฝนดาวตกด้วยจุดมุ่งหมายที่จะ ศึกษาเรียนรู้ กลับปรารถนาเพียงแค่ความตื่นตาตื่นใจ หรือเพื่อให้ ได้ชื่อว่า เห็นในสิ่งที่คนอื่นไม่มีโอกาสได้เห็น ท่าที่เช่นนี้ไม่ได้เป็น ประโยชน์แก่เราเลย และบางครั้งก็เป็นโทษต่อสิ่งอื่นด้วย ดังเห็นได้ จากการเที่ยวป่าเพื่อหวังสนุกและหวังเสพ ป่าจึงกลายเป็นเพียงสิ่ง สมองความอยาก แทนที่จะได้รับความเคารพในฐานะสิ่งที่มีคุณค่า ด้านการศึกษา

“ฟังเสียงต้นไม้พูดบ้าง” ท่านอาจารย์พุทธทาสย้ำเสมอ ทั้ง เตือนเราด้วยว่า ธรรมชาตินั้นตะโกนสอนธรรมเราตลอดเวลา ลอง ปรับจิตปรับใจดู แล้วจะพบว่าโลกนี้ลึกล้ำกว่าที่เข้าใจกัน



ยาตราเข้าสู่ธรรม



ไอแดดเด่นระริกเหนือผิวนอน ท้องนายนมปายร้างผู้คน คงมีแต่ตัว ๒-๓ ตัวเล็มหญ้าอย่างหงอยๆ แต่แล้วมันก็พากันเงยหน้าละจากหญ้าหันไปมองที่ถนน ด้วยได้ยินเสียงแหว่มาจากทางนั้น มันไม่รู้ดีกว่าผู้คนที่กำลังเคลื่อนขบวนมานั้นทำอะไรกัน แต่ชาวบ้านที่ตั้งบ้านเรือนกระจัดกระจายตามสองข้างถนนรู้ทันที่ว่า เสียงตะโพนที่ตั้งมาแต่ไกลนั้นหมายถึงอะไร ต่างพากันตักน้ำคว่ำแก้วและตั้งโต๊ะคอยต้อนรับดับกระหายคณะธรรมยาตราที่กำลังเดินเลาะทะเลสาบสงขลา

สำหรับทุกคนที่ร่วมคณะธรรมยาตรา นี่เป็นภาพที่เจตา แต่กระนั้นก็ไม่เคยสนใจสักที ประสบพบเห็นที่ไร้กอดซาบซึ่งใจไม่ได้แม้แดดจะร้อนเปรี้ยงเพียงใด แต่น้ำใจไมตรีของชาวบ้านก็ไม่เคยเหือดแห้ง ไม่ว่าจะพักที่ไหนอาหารหวานคาวในปิ่นโตนับร้อยสายจะมาเรียงอยู่ต่อหน้าเราเมื่อได้เวลา เพียงแค่ตักทีละช้อนจากแต่ละถาด ก็ทำให้อิ่มเสียยิ่งกว่าอิ่ม แต่ที่อิ่มใจยิ่งกว่านั้นก็เพราะ

ประจักษ์ว่า ความเอื้อเฟื้อเพื่อเหล่านี้อาจารย์บ้านล้วนเต็มใจมอบให้ทั้งๆ ที่กำลังประสบกับความยากลำบาก ส่วนใหญ่ทำนาไม่ได้หลายปีแล้ว ปลาที่หาได้น้อยลงทุกทีจนต้องเลิกทำประมง บางหมู่บ้านเจอปัญหาน้ำเสีย จนกระทั่งต้องซื้อน้ำกินกันแล้วที่ทะเลน้อย ต้นจุดที่เคยอุดม บัดนี้อันตรธานไปแล้ว จนต้องซื้อจากที่อื่นมาสานเสื่อ อันเป็นอาชีพเดียวที่พอจะดึงชาวบ้านไม่ให้อพยพไปทำงานที่อื่น

ลำพังความเอื้อเฟื้อเพื่อเกื้อกูลในท่ามกลางความมั่งคั่งก็เป็นเรื่องที่ยากอยู่แล้ว แต่ความเอื้ออาทรท่ามกลางความยากจนกลับหายากยิ่งกว่า กระนั้นทุกคนที่ร่วมธรรมยาตรากลับพบสิ่งนี้เสมอเหมือนกันหมด ชาวบ้านเป็นอันมากไม่เพียงแต่จะเอาอาหารมาต้อนรับเราอย่างเต็มที่เท่านั้น หากยังเดินไปส่งเรายังหมู่บ้านถัดไป คุณยายแหวกเป็นผู้หนึ่งที่ประทับใจในความทรงจำของเราทุกคนที่ได้รู้จัก ยายมีอายุร้อยหย่อน ๕ ปีเท่านั้น แต่ยังแข็งแรง เดินฝ่าเปลวแดดร่วมกับเราโดยไม่พริ้มเลย ถามยายว่าทำไมไม่ใช้ไม้เท้า ก็ได้คำตอบว่า “มันก็ด (เกะกะ)” ซักไปซักมาจึงรู้ว่า ทุกวันนี้ยายยังซ่อมข้าวกินเองทุกวัน ข้าวขาวที่เรากินกันนั้น ยายแทบจะไม่เคยแตะเลย เช่นเดียวกับผัก ยายก็ไม่เคยซื้อกิน หากปลูกเอง ยายเป็นคนอารมณ์ดีหัวเราะร่า ช่างคุย สดชื่นแจ่มใสไม่แพ้หนุ่มสาวเลย

สมาชิกคณะธรรมยาตราอีกชีวิตหนึ่งซึ่งร่วมขบวนมาตั้งแต่แรกก็คือ “ศรีนวล” ศรีนวลมีประวัติความเป็นมาอย่างไร ไม่มีใครรู้ และถ้าจะถามประวัติ ก็คงไม่ได้ความ เพราะเธอเป็นหมา คงเพราะ

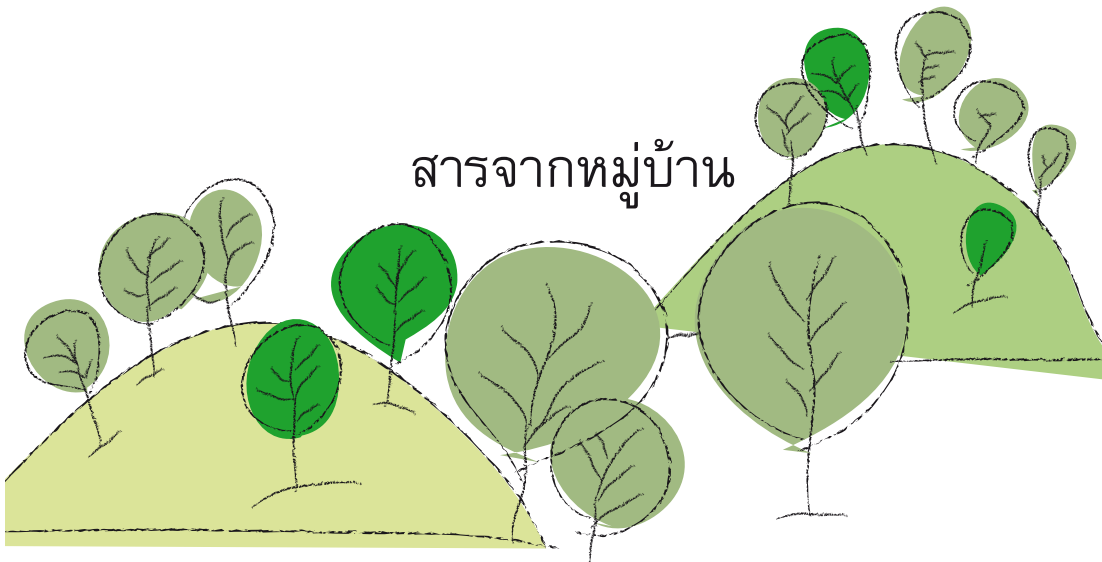
มิตรภาพที่ผูกพันในช่วง ๒-๓ วันแรกก่อนเปิดงานธรรมชาติระดม
พอพวกเราพากันยাত্রาออกจากทะเลน้อย ครีโนลจึงติดตามเรามา
ตั้งแต่นั้น ที่จริงครีโนลไม่ค่อยสนุกกับการเดินฝ่าไอแดดเท่าไรนัก
เห็นครีโนลวิ่งลื่นห้อยน้ำลายหยดไม่หยุดก็สงสาร แต่ครีโนลก็ไม่
ย่อท้อ ทั้งตามและนำเราไปตลอดทาง เราพักที่ไหนครีโนลก็นอนที่
นั่น และก็รู้ด้วยว่าควรนอนที่ใดจึงไม่เกินฐานะของตัว เลยไม่เคยมา
จู้จี้จ้านในห้องพักหรือศาลา ไม่ว่าจะเป็นเวลานอนหรือเวลาประชุม
ต่อเมื่อเสียงตะโพนดังเป็นสัญญาณออกเดิน ครีโนลจะวิ่งมาจากที่ไหน
ก็ไม่รู้ เพื่อรวมขบวนกับเราต่อ เรากำลังทายกันอยู่ว่า ครีโนลจะอยู่
ร่วมทางกับเราจนรอบทะเลสาบสงขลาหรือไม่ แต่แม้ครีโนลจะละจาก
เราไปก่อนถึงจุดหมาย เราก็ดีใจ เพราะครีโนลจะได้ไม่เหนื่อยกว่านี้
แต่ถึงตอนนั้น เราคงเสียใจไม่น้อย ที่ขาดเพื่อนร่วมทางไปอีกหนึ่งชีวิต

วันแล้ววันเล่าที่คณะธรรมชาติได้ยินเสียงได้ฟังและได้เห็น
ปัญหาต่างๆ มากมาย ที่ผู้คนรอบทะเลสาบสงขลาได้ประสบ จน
หลายคนรู้สึกว่แบกรับความทุกข์ต่างๆ จนหนักอึ้ง กระนั้นก็ตาม
อีกด้านหนึ่งของการเดินทาง ก็ยังมีสิ่งงดงามให้เราได้ชื่นชมสัมผัส
อยู่ตลอดเวลา บางอย่างก็เป็นความประทับใจร่วมกัน อีกมากมาย
เป็นความรู้สึกเฉพาะตัว ซึ่งถ้าเอามารวมกันแล้วก็เป็นความทรงจำ
ของหมู่คณะที่สืมนั่นไม่ได้ง่ายๆ ถึงที่สุดแล้วความทุกข์ต่างๆ ที่เรา
ได้รับรู้และสัมผัสนั้นแหละจะกลายเป็นความประทับใจที่ให้ความ
รู้สึกดีงามยามระลึกถึง

การรับฟังความทุกข์ยากเดือดร้อนของผู้อื่นนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย แต่การเผชิญกับความทุกข์ด้วยตนเองกลับเป็นเรื่องที่ยากกว่า กระนั้นก็ตาม หากว่าเราวางใจให้เป็น ความทุกข์เหล่านั้นจะไม่ใช่ภาระให้เราแบกหามอีกต่อไป ปัญหาที่เราได้ยินได้ฟังมาจะกลายเป็นความรู้ที่ทำให้เราตระหนักถึงความเป็นจริงวันนี้ของทะเลสาบสงขลา ขณะเดียวกันความทุกข์ที่เราประสบกับตัวเรา จะกลายเป็นประสบการณ์ที่สร้างความมั่นคงแข็งแกร่งให้แก่ตนเอง โดยนัยนี้ ธรรมชาติเพื่อทะเลสาบสงขลา จึงไม่ใช่เป็นแค่ความร่วมมือร่วมใจเพื่อการอนุรักษ์ธรรมชาติเท่านั้น หากยังเป็นการปฏิบัติธรรมไปในตัว อย่างน้อยก็สำหรับหลายๆ คน ที่ได้มีโอกาสไตร่ตรองย้อนมองตน

การเดินแม้จะช้ากว่านั่งรถ แต่ก็ยังเป็นประสบการณ์ที่ให้ความประทับใจ หรือถึงกับสามารถเปลี่ยนชีวิตจิตใจของผู้คนได้เร็วกว่าการนั่งรถมาก นี่คือนิทรรศการล้ำค่าประการหนึ่ง ที่เราได้รับจากการเดินรอบทะเลสาบสงขลา





สารจากหมู่บ้าน

เราต้องฝ่าภูเขาสูงชันสองลูกกว่าจะถึงบ้านจะบูสี ลำพังเดินตัวเปล่าก็เหนื่อยแถมแล้ว นี่ยังต้องขนสัมภาระขึ้นไปด้วย โดยเฉพาะถุงนอน ผ้าห่ม เพื่อเตรียมตัวพร้อมสำหรับความหนาวบนยอดดอยแม่สลอง

เพียงแค่ ๑๕ นาทีแรกเหงื่อก็ไหลไทรยสกายคนทั้งคณะกว่า ๒๐ ชีวิต จะแฮ หนุ่มลีซอซึ่งกลับมาช่วยหมู่บ้านของตัวเองหลังจากจบปริญญา แนะนำเดินเท้าที่เดินได้ แต่อย่าหยุดพัก จะทำให้เหนื่อยยิ่งกว่าเก่า เราเลยลองทำตามที่เขาว่า ที่นี้กลายเป็นเดินแบบสโลว์โมชั่น เท้าค่อยๆ ยก ย่างแล้วก็เหยียบ ลมหายใจก็เข้าออกเป็นจังหวะตามไปด้วย ส่วนใจก็กำหนดอยู่กับการเดิน ไม่ต้องคิดถึงเป้าหมายว่าอยู่อีกไกลไหม ไม่ต้องกังวลว่าเมื่อไหร่จะถึงจะถึงช้าหรือเร็ว ก่อนหรือหลัง ก็ไม่เป็นไร





ไม่นานนัก ข้าก็เคลื่อนขยับไปของมันเป็นเองราวกับเป็นอัตโนมัติที่เคยเหนื่อยก็เริ่มผ่อนคลาย คล้ายกับเดินทอดน่องยังงังยังงั้น พลอยให้ได้ชื่นชมทิวทัศน์รอบๆ ตัว ชั่วโง่เศษก็ข้ามล้นเขา เดินลง ลักพักก็เห็นหมู่บ้านแต่ไกล ตั้งโดดเด่นอยู่บนยอดดอยกะทัดรัด ช่างเลือกทำเลตั้งหมู่บ้านได้ดีอะไรอย่างนี้ ชวนให้นึกถึงบ้านเด็กเล่นบนหลังเต่า

จะบุสียังเลือกที่จะเป็นหมู่บ้านแบบดั้งเดิม ยกเว้นเสื้อผ้า อย่างคนสมัยใหม่แล้ว ชีวิตความเป็นอยู่ของเขาไม่ห่างไกลจากอดีตเท่าไร ที่นี้ไม่มีไฟฟ้า ไม่มีโทรทัศน์ หมู่จึงเพ่นพ่านหาอาหารแข่งกับไก่ ตี ๕ ครึ่งก็ได้ยินเสียงครกกระเดื่องตำข้าวแล้ว เต่าเผาเหล็กยังใช้มือสุมลมอยู่ จอบปิ่น มีดหักก็ไม่ต้องเข้าเมือง ดีเหลือใกล้เคียงกับครกกระเดื่องนี้แหละ

เมื่อถนนสายแม่จัน - แม่สลองเสร็จใหม่ๆ หลายคนในหมู่บ้านเคยย้ายไปอยู่ใกล้ๆ ถนน แต่ไม่นานก็ต้องกลับมาที่เดิม เหตุผลก็คือ อยู่ใกล้เมืองแล้วทนเขาเอาเปรียบไม่ไหว มาอยู่บ้านดีกว่าสบายใจดี ฝรั่งร่วมคณะหลายคนถามชาวจะบุสียว่าไม่อยากรวยหรือ บางคนบอกว่าไม่มีปัญญาจะรวยกับเขา บางคนก็บอกว่าเป็นไปไม่ได้ แต่หลายคนก็บอกว่าถ้าจะรวยก็ต้องทำงานหนัก ทุกข์เปล่าๆ

ชาวจะบุสียก็คงเหมือนกับหมูเซออีกจำนวนไม่น้อย ที่ยังกินอาหารแบบเดิมๆ คือกินพืชผักไม้ที่ชนิดและส่วนใหญ่ก็หาได้จากในป่า มองตามมาตรฐานสมัยใหม่ ก็ถือว่าเป็นพวกล้าหลัง แต่วิถี



ชีวิตแบบนี้ไม่ใช่หรือ ที่ทำให้ภูเขารอบๆ จะบูนี่ยังมีป่าเขียวขจี การพิสมัยกับอาหารไม่กี่ชนิด ทำให้ชาวเขาที่ไม่มีเงินจำเป็นต้อง ถางป่าปลูกโน่นนี่มากมาย และเมื่อพึ่งพาอาหารป่าเป็นส่วนใหญ่ ก็เลยจำต้องรักษาป่าเอาไว้ นี่นับว่าผิดกับชาวเขาหมู่บ้านอื่น มอง ไปยังภูเขาสูงชันหน้าซึ่งเป็นที่ตั้งของชาวเขาลูกอื่นเผ่าหนึ่ง รอยถาง เตียนมีให้เห็นเป็นหย่อมๆ ไม่ต่างจากหัวคนที่ถูกแปดตาเปลี่ยนโฉ เป็นแถบๆ

ถามว่า วิถีเกษตรกรรมแบบนี้จะบูนี่มากแค่ไหน คำตอบก็คือ น้อยมาก แต่ถ้าจะมีคนภายนอกเข้ามาก่อความ รังควาน เพราะเหตุเศรษฐกิจตกสะเก็ดละก็ นั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

แน่นอนว่าจะบูนี่ไม่ใช่ทางเลือกของสังคมไทยในปัจจุบัน อย่างน้อยสังคมไทยก็คงไม่สามารถทำอย่างชาวจะบูนี่ ที่ตัดสินใจ ถอยจากถนนมาสู่ถิ่นเดิมได้ แม้กระนั้น สังคมไทยก็ควรทำทุกวิถี ทางเพื่อรักษาจะบูนี่เอาไว้ สาเหตุก็เพราะนั่นเป็นทางเลือกที่เขา ตัดสินใจเอง ถึงเราจะไม่เลือกทางนี้ แต่ก็ควรรักษาทางเลือกต่างๆ ให้มีหลากหลาย

สังคมไทยจำเป็นต้องเดินหน้าต่อไป แต่จะบูนี่ก็สามารถ เป็นบทเรียนสอนใจเราได้ว่า คนเรามีความสุขได้โดยไม่ต้อง อาศัยวัตถุเงินทอง ฝรั่งหลายคนบอกว่าคุณค่าที่เดินทาง ข้ามน้ำข้ามทะเลมาที่นี่ เพราะเขาได้พบ “สาร” สำคัญ ที่สามารถ นำกลับไปบอกเพื่อนร่วมชาติได้

ขณะเดียวกัน คนอย่างวิกกี โรบิน เพื่อนร่วมคณะ ก็มีหลาย
อย่างที่สังคมไทยน่าจะเรียนรู้จากเธอได้ นอกเหนือจากหนังสือขาย
ดีที่เธอร่วมแต่ง (Your Money or Your Life) ซึ่งว่าด้วยการใช้ชีวิต
อย่างเรียบง่ายแล้ว ตัวเธอก็อยู่อย่างง่ายๆ ด้วย แม้เธอจะใช้
จ่ายแค่วันละ ๑๕ เหรียญ ซึ่งนับว่าต่ำเอามากๆ ตามมาตรฐานของ
คนอเมริกัน แต่เธอกลับมีชีวิตอยู่อย่างสุขสบาย มองภายนอกก็
เหมือนนักท่องเที่ยวอเมริกันที่ดูมีระดับ ไม่ได้โทรมแบบฮิปปีสะพาย
เป้ตามถนนข้าวสารเลย

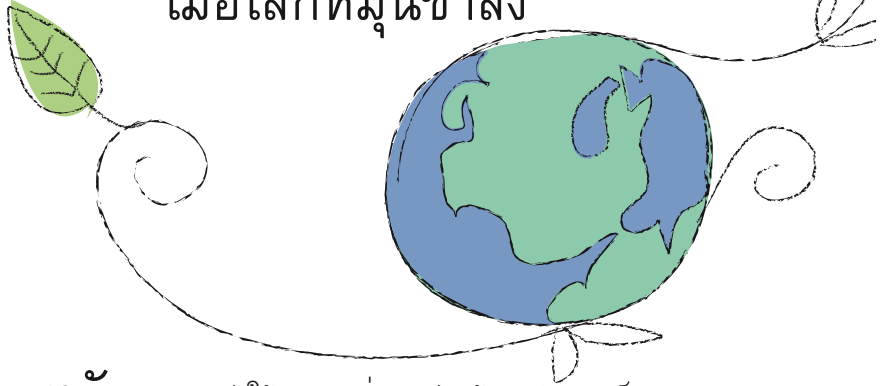
เธอเล่าว่าที่ใช้เงินน้อย ก็เพราะปลูกผักสวนครัวและทำอาหาร
ร่วมกับเพื่อน จึงเสียค่าอาหารไม่ถึง ๓ เหรียญต่อวัน เสื้อผ้าก็ซื้อ
จากร้านลดราคา หาไม้เท้าเป็นของใช้แล้วมาก่อน แต่จะขึ้นใช้นับสิบปี
ยิ่งรถยนต์ด้วยแล้วเธอใช้มา ๑๓ ปีแล้ว แต่ยังดูใหม่และใช้ได้ดี
เพราะเอาใจใส่อยู่เสมอ การที่เธอใช้น้อย ทำให้ไม่จำเป็นต้องหา
เงินมาก เลยมีเวลาเหลือสำหรับชีวิตส่วนตัวและช่วยเหลือสังคม

ชีวิตของเธอบอกเราว่า อย่าว่าแต่ความสุขเลย แม้กระทั่ง
มาตรฐานชีวิตก็ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนเงินที่ใช้เสมอไป ถึงแม้จะ
ใช้น้อยลงแต่มาตรฐานชีวิตก็ไม่จำเป็นต้องตกต่ำลง

สำหรับคนไทยยุคเศรษฐกิจล่มสลาย ชีวิตของวิกกีและชาว
จะบู่สี่สอนใจได้มากมาย



เมื่อโลกหมุนช้าลง



หลังจากอวยชัยให้พรและล่าลากันแล้ว แต่ละคนก็เดินออกจากวง สะพายสัมภาระขึ้นเขามุ่งตรงไปยัง “ชัยภูมิ” ที่ตระเตรียมไว้ก่อนเที่ยงแล้ว อันที่จริง จุดหมายที่แต่ละคนกำลังมุ่งหน้าไปนั้น ก็เป็นเพียงพื้นที่เล็กๆ ที่กว้างขนาดทางเดินหรือ “กลด” ได้เท่านั้น แต่นับจากนี้ไปเกือบ ๒ วันเต็ม มันจะมีสถานะไม่ต่างจากที่มันที่ แต่ละคนจะต้องถือครองให้ได้จนกว่าจะครบกำหนดนักหมาย ตรงนั้น จะไม่มีอะไรให้กินยกเว้นน้ำ และอาจไม่มีแม้กระทั่งไฟสำหรับบางคนที่ต้องการ “ทำหาย” ตนเอง ที่สำคัญคือจะไม่มีใครอื่นนอกจากตัวเอง นี่เป็นชัยภูมิที่แต่ละคนจะต้องฝากชีวิตเอาไว้ มันเป็นชัยภูมิที่มีได้ทำหน้าที่เพียงแค่ปกป้องมิให้ศัตรูจากภายนอกมารุกล้ำเท่านั้น หากแต่ละคนยังหวังว่ามันจะช่วยให้ตนสงบและมั่นคงพอที่จะไม่เตลิดหนีไปสู่โลกภายนอกอันน่าเฝ้าหวาดอีกด้วย

“การปลีกวิเวก” เป็นรายการสุดท้ายของการเดินป่าที่เรียกว่า “ธรรมยาตรา” บนเทือกเขาแม่สะลองในจังหวัดเชียงราย ตลอด



๘ วันของการยatraเกือบ ๓๐ ชีวิตได้เยี่ยมเยือนชาวเขาหลายเผ่า
ค้างแรมในหลายหมู่บ้าน ร่วมรับรู้ความสุขจากชีวิตสันโดษเรียบง่าย
และสลับฟังความทุกข์ที่มาพร้อมกับการพัฒนาที่ไร้น้ำจิตน้ำใจ หลัง
จากที่ตั้งวงพูดคุย ถกเถียง และบางครั้งก็ทำให้เพื่อนได้รับรู้ ในที่สุด
เวลาแห่งการแยกย้ายก็มาถึง ไม่ได้แยกย้ายไปไหน หากแต่แยกจาก
คนอื่น เพื่อจะได้มาอยู่กับตัวเองท่ามกลางธรรมชาติอย่างแท้จริง

๔๐ ชั่วโมงของการอยู่คนเดียวกลางป่าสน ดูเหมือนไม่นาน
เท่าไรเลย เวลาเท่านั้นไม่พอสำหรับการเที่ยวหาใหญ่หรือแม้แต่การ
อ่านหนังสือกำลังภายในให้จบชุดด้วยซ้ำ แต่เมื่อถึงคราวที่จะต้องมา
อยู่คนเดียวจริงๆ หลายคนกลับประหลาดใจ เกือบ ๒ วันที่จะต้องอยู่
โดยไม่มีอะไรให้ทำ ไม่มีหนังสือให้อ่าน ไม่มีวิทยุให้ฟัง ไม่มีโทรทัศน์
ให้ดู นี่ยังไม่เท่าไรหากโทรศัพท์ไว้คุยเล่นฆ่าเวลา แต่เดินป่าอย่างนี้
ใครเล่าจะพกโทรศัพท์มือถือมาด้วย

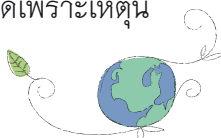
อย่าว่าแต่ ๔๐ ชั่วโมงเลย แค่ ๑-๒ ชั่วโมงก็ดูนานเหลือเกิน
ในสภาพแบบนี้ ใครที่ไม่คุ้นจะรู้สึกทรมานมาก แต่อันที่จริง มองอีก
แง่หนึ่งตรงนี้แหละที่เราจะพบเคล็ดลับแห่งการเป็นนายเหนือเวลาได้
เมื่ออยู่ในเมืองเวลาผันผ่านรวดเร็วเหลือเกิน จนพัดพาชีวิตของเรา
เกือบตั้งตัวไม่ติด แทบจะไม่ใช่ผู้เป็นคนในบางครั้ง แต่เมื่อมาอยู่
คนเดียวแบบนี้ เวลากลับเลือนไหลอย่างช้าๆ ดวงอาทิตย์และ
ดวงจันทร์ค่อยๆ เคลื่อนคล้อย โลกแทบจะหยุดหมุน หรือถึงหมุนก็
หมุนไปคนเดียว แต่ไม่ได้พาเราหมุนตามไปด้วย ถึงตอนนี้เราไม่



จำเป็นต้องแข่งกับเวลาแล้ว แถมมีเวลาเหลือเพื่อ สัจธรรมอย่างหนึ่งที่ประจักษ์ได้จากการปลีกวิเวกก็คือ เวลานั้นเคลื่อนที่ไม่เท่ากัน และอัตราการเคลื่อนที่ของเวลานั้น อยู่ในวิสัยที่เราจะควบคุมได้ เมื่อได้รู้สึกว่เวลาแล่นเร็วเกินไป เราสามารถชะลอเวลาให้เคลื่อนช้าลงได้ ทำอย่างไรหรือ ก็ปลีกวิเวกไป ทั้งงานการอย่างอื่นให้หมด แล้วมาอยู่กับตัวเองจริงๆ เดินจงกรม นั่งสมาธิ อย่าใจอ่อนเพลื่อนอนเมื่อยยังไม่ถึงเวลา แล้วเราจะพบว่าเวลาจะค่อยๆ เดินเคียงข้างเราด้วยจังหวะเดียวกับเรา

แรกๆ เราอาจต้องปลีกวิเวกด้วยการปลีกตัวแยกจากคนอื่น มาอยู่คนเดียวในที่สงบ ในห้องพระหรือกลางป่า แต่เมื่อสัมผัสคุ้นเคยกับความสงบภายในตนแล้ว ก็ไม่ยากที่จะปลีกวิเวกท่ามกลางผู้คน ไม่ว่าในที่ทำงานหรือบนรถประจำทาง หลังจากทำงานมาเหนื่อย หรือรุ่มมาจนพอแล้ว ไม่ต้องหลบลิ้นเข้าป่า เราก็ยังสามารถชะลอเวลาให้เคลื่อนคล้อยช้าลง ด้วยการตั้งใจมาอยู่กับตนเอง รับรู้ลมหายใจ และเท่าทันความรู้สึกภายในอยู่ทุกขณะ ความสงบและแจ่มกระจ่างที่เกิดขึ้นภายในตนนี้ จะเป็นเสมือนฉนวนที่ป้องกันความรุ่มว้าวัยผันผวนภายนอกไม่ให้มาต้องใจเรา

เมื่อทำเช่นนี้ได้ โลกจะหมุนช้าลง เวลา ก็จะเคลื่อนช้าลงตามไปด้วย อิศราภาพจึงเป็นไปได้เพราะเหตุนี้





พันธุ์ลูกยภาพ

ตอนนี้มนุษยชาติกำลังเผชิญกับภัยอันตรายหลายด้าน เรียกได้ว่ามี “แนวรบ” อยู่รอบทิศ บนฟ้าก็มีปัญหาอุทกภัยในชั้น ไอโซน ต่ำลงมากี่กำลังเกิดปรากฏการณ์เรือนกระจก บนผืนดินก็มี ปัญหาป่าถูกทำลาย น้ำท่วมและฝนแล้ง ได้พิภพก็ทำท่าว่าจะเกิด แผ่นดินไหวครั้งใหญ่ ในเวลาไม่นานนี้

นี่ว่าเฉพาะปัญหาสิ่งแวดล้อมและภัยธรรมชาติเท่านั้น อันตรายอีกอย่างหนึ่งที่กำลังคืบคลานเข้ามา นั่นคือปัญหาทุพภิกข ภัย ความอดอยากหิวโหยกำลังจะกลับมาแพร่ระบาดใหม่ เพราะ อาหารที่เราผลิตได้มีปริมาณลดลงเป็นลำดับ ขณะที่ประชากรโลกมี แต่เพิ่มเอาๆ ระบบนิเวศหลายแห่งหมดความสามารถที่จะเลี้ยงดู ผู้คนมากไปกว่านี้แล้ว

แนวรบอีกด้านที่ดูร้ายไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันก็คือโรคภัยไข้เจ็บ โรคภัยหลายชนิดที่มนุษย์เคยกำราบจนเกือบอยู่หมัดนั้น ตอนนี้นั้น



ได้หวนกลับมาอย่างผู้มีชัย เพราะแทบจะไม่มียาใดที่จะจัดการกับมันได้ มาลาเรีย วัณโรค เป็นตัวอย่างของโรคที่ตัวยายังยั้งไม่ต้องพึ่งพิงถึงเอดส์ อีโบล่า ซึ่งเรายังไม่เคยเอาชนะมันได้เลยสักครั้ง

ล่าสุดก็มีข่าวร้ายว่า ยาปฏิชีวนะที่เคยพิชิตแบคทีเรียมากกว่า ๖๐ ปีนั้น บัดนี้กำลังจะไร้ประโยชน์แล้ว เรื่องแบคทีเรียตัวยานั้นเรารู้กันมานานแล้ว แต่ที่ผ่านมานุษย์เรายังนอนตาหลับได้ เพราะเรามียาปฏิชีวนะไม่ต่ำกว่า ๓-๔ ชนิด ที่แน่ใจว่าไม่มีแบคทีเรียชนิดใดจะต้านทานได้ แต่มาเมื่อปีที่แล้ว วงการแพทย์ก็เริ่มกังวลใจ เพราะว่า แบคทีเรียนานาชนิดพัฒนาตนเองอย่างรวดเร็ว จนมีเพียงยาปฏิชีวนะชนิดเดียวเท่านั้นที่ยังพอจะพิชิตมันได้ นั่นก็คือยาที่ชื่อว่า แวนโคมัยซิน

แต่บัดนี้ปรากฏการสุดท้ายในวงการแพทย์ก็พังทลายลงไปแล้วไม่กี่เดือนมานี้มีผู้ค้นพบแบคทีเรียที่ต้านทานยาแวนโคมัยซินได้ มันไม่ได้อยู่ที่ชายแดนพม่าหรือเขมร หากอยู่ในโรงพยาบาลที่ทันสมัยที่สุดแห่งหนึ่งของสหรัฐอเมริกา ปรากฏว่า ๗๓% ของผู้ป่วยมะเร็งในโรงพยาบาลแห่งนั้น ตายเพราะแบคทีเรียตัวนี้

ข้อมูลล่าสุดบอกว่าตอนนี้ ๑๕% ของเชื้อแบคทีเรียที่ติดในโรงพยาบาลในสหรัฐอเมริกาคือแบคทีเรียตัวนี้ แพทย์หมดปัญญาที่จะจัดการกับเชื้อตัวนี้แล้ว เพราะยาปฏิชีวนะที่เหลือก็ทำอะไรไม่ได้เลย ยาที่มีประสิทธิภาพรองลงมาจากแวนโคมัยซิน คืออีริโทรมัยซินนั้น



มีปัญหานักกว่านี้อีก เพราะผู้ป่วยถึงครึ่งหนึ่งที่เสียชีวิตนี้ ยิงยาเมทินิลลินด้วยแล้ว ๙ ใน ๑๐ ของผู้ป่วยมีเชื้อที่ยาตัวนี้เอาไม่อยู่

เมื่อ ๔๐ ปีมานี้เอง นักวิทยาศาสตร์การแพทย์หลายคน ประกาศกันว่า สามารถเอาชนะโรคร้ายได้แล้ว และให้สัญญาว่า อีกไม่นาน มนุษย์เราจะไม่วันเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อ (ไม่ว่าไวรัส หรือแบคทีเรีย) แต่ตอนนี้นอกจากความฝันยังจะไม่เป็นจริงแล้ว ความจริงที่บังเกิดขึ้นกลับเลวร้ายกว่าที่นึกมาก

เราเคยนึกว่าเราฉลาดกว่าเชื้อโรค แต่ตอนนี้ นักวิทยาศาสตร์ ชื่นนายอมรับแล้วว่า เชื้อโรคเก่งกว่ามนุษย์มาก (เช่นเดียวกับที่ศัตรู พืชเก่งกว่านักวิทยาศาสตร์การเกษตร)

ขณะนี้ชีวิตของคนเป็นอันมากจึงเหมือนกับแขวนอยู่บน เส้นด้าย ถ้าไปผ่าตัดแล้วเกิดติดเชื้อที่ดื้อยาแวนโคมัยซินเมื่อไร ก็เตรียมสงบจิตไว้ได้ ใครที่หวังพึ่งยาปฏิชีวนะตัวใหม่ที่จะมาปราบ เชื้อตัวที่นี้ได้ เห็นจะต้องรอไม่น้อยกว่า ๒ ปี เพราะยาตัวใหม่ที่ พอจะหวังได้นั้น กำลังอยู่ในระหว่างการทดลองอยู่ แต่ถึงจะเห็น ออกมาได้ หมอก็ไม่แน่ใจว่ามันจะต้านทานแบคทีเรียไปได้นานเท่าไร เพราะดูเหมือนว่าแบคทีเรียจะไปเร็วกว่าสมองของมนุษย์มาก

เอาเข้าจริงๆ แล้ว ยาหรือเทคโนโลยีก็ไม่ใช่คำตอบที่ยั่งยืน อะไร มันเป็นที่พึ่งเพียงชั่วคราวครั้งชั่วคราวเท่านั้น ทางออกน่าจะอยู่ที่ การเกี่ยวข้องกับชีวิตของตนและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง ถ้าเราใช้



ชีวิตให้สมดุลทั้งกายและใจ และรื้อฟื้นคุณลักษณะในธรรมชาติให้กลับคืนมา ก็ยังพอจะมีหวังว่าอาจจะสามารถต้านทานแบคทีเรียตัวร้ายได้

อันที่จริงการที่แบคทีเรียมีฤทธิ์ร้ายแรงได้นั้น สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากมนุษย์ที่ไปใช้ยาแรงๆ กับมันก่อน แถมยังใช้ไม่ถูกต้อง มันเลยพัฒนาภูมิต้านทานอย่างรวดเร็ว ทำนองเดียวกับที่ยาปราบศัตรูพืช ซึ่งเป็นตัวเร่งให้ศัตรูพืชแพร่ระบาดยิ่งกว่าแต่ก่อน จนเดี๋ยวนี้ต้องหันมาใช้วิธี “ควบคุม” แทนที่จะ “กำจัด”

เลิกคิดเอาชนะธรรมชาติเสียที และลองดูว่าจะอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างไรถึงจะไม่เดือดร้อนกันทั้งสองฝ่าย ถ้าคิดจะเอาชนะเมื่อไร ก็ต้องเตรียมใจเผชิญกับความพ่ายแพ้ไว้ด้วย

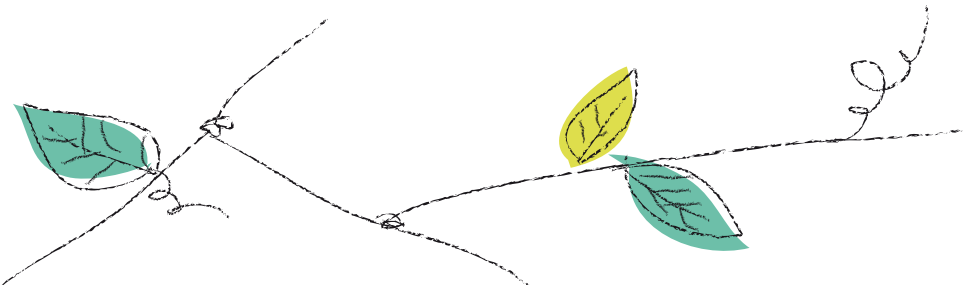




ต้นน้ำแห่งอุดมคติ

เมื่อเร็วๆ นี้ได้รับจดหมายจากมิตรผู้อาวุโสผู้หนึ่งเล่าถึงประสบการณ์การเดินทางว่า

“ได้เห็นต้นน้ำที่แท้จริงก็คือ น้ำหยดเล็กๆ ที่ล้นจากรากไม้ใหญ่ในป่า ส่วนมากจะเห็นตามหน้าผาน้อยใหญ่ บางที่ห่างไกลลำบาก พวกเราก็กวาดใบไม้ไปรองจนรวมน้ำหยดเล็กๆ ได้พอดื่มให้ชื่นใจ คิดดูก็น่าอัศจรรย์ แม่น้ำลำธารที่หล่อเลี้ยงสรรพชีวิต ก็มีต้นกำเนิดเพียงหยดน้ำเล็กๆ เท่านั้นเอง สมัยเด็กๆ ขึ้นเขาที่ปราณบุรีชาวบ้านชวน บอกว่าไปจะพาไปดูต้นน้ำ ใจนั้นคิดว่าคงจะเป็นแหล่งน้ำใหญ่กว้าง แต่พอขึ้นไปก็เห็นบ่อน้ำเล็กๆ เล็กจนคิดว่าเขาโกหก ยังจำความรู้สึกครั้งนั้นได้ดี มารู้ทีหลังว่าต้นน้ำจริงๆ เล็กยิ่งกว่านั้นเสียอีก”





ธรรมชาตินั้นอัศจรรย์เสมอ แม่น้ำอันกว้างใหญ่นั้นมีจุดกำเนิดจากหยดน้ำกะจิตริด บ้างก็ซึมมาจากดิน บ้างก็หล่นมาจากฟ้า แต่เมื่อรวมกันเข้าก็กลายเป็นความยิ่งใหญ่ที่หล่อเลี้ยงสรรพชีวิต ใครที่เคยไปถึงยอดดอยอินทนนท์เป็นครั้งแรก ถ้าหวังว่าจะไปดูต้นน้ำคงอดแปลกใจไม่ได้ เพราะโดยสามัญสำนึกก็ต้องเข้าใจไปว่า ถ้าสาวไปถึงที่สุดจะต้องมีจุดใดจุดหนึ่งที่เป็นต้นน้ำ แต่ความจริงหาเป็นอย่างนั้นไม่ ต้นน้ำนั้นอยู่กระจายไปหมด ตรงนี้ก็ใช่ ตรงนั้นก็ใช่ ไม่มีตรงไหนที่จะผูกขาดความเป็นต้นน้ำได้เลย

ความยิ่งใหญ่และความอัศจรรย์ของธรรมชาตินั้นไม่ได้เกิดจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ หากเกิดจากการประสานกันของสิ่งต่างๆ จนเป็นเครือข่าย เมื่อต้นน้ำน้อยๆ ทั้งหลายผสานกัน ลำธารก็ก่อกำเนิดขึ้นมา และเมื่อลำธารทั้งหลายเชื่อมกันเป็นเครือข่ายก็บังเกิดเป็นแม่น้ำขึ้น ฉะนั้นใดก็ฉนั้นนั่น พลังและความสำเร็จของมนุษย์ ก็มีได้เกิดจากใครคนใดคนหนึ่งโดยเฉพาะ หากเกิดขึ้นจากคนเล็กคนน้อยที่ประสานกันเป็นเครือข่าย กำลังเพียงแค่ว่ากะจิตริดเมื่อรวมกันขึ้นมา ก็กลายเป็นพลังสร้างสรรค์อันยิ่งใหญ่ขึ้นมาได้

อย่างไรก็ตาม น้ำกว่าจะกลายเป็นกระแสใหญ่ก็ต้องเจือจางอะไรต่ออะไรเข้าไปมิใช่น้อย บางช่วงก็อาจหมองคล้ำไปด้วยมลพิษ ตรงกันข้ามกับต้นน้ำ ที่แม้จะแบบบางและดูเล็กน้อย แต่ก็บริสุทธิ์สะอาด การเป็นขบวนการที่ใหญ่โตนั้นหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องประณีประนอมและเจือจางความเข้มข้นลงไป ถ้าหากรักจะสร้าง





ขบวนการขึ้นมา ก็ต้องรู้จักยืดหยุ่นและไม่ยึดติดกับอุดมคติเกินไป แต่ถ้ายืดหยุ่นเกินไปก็ต้องกลายเป็นมลพิษในที่สุด คนที่หวังจะให้กระแสนุรักษ์ธรรมชาติเป็นกระแสหลักในสังคม จะต้องคำนึงถึงจุดนี้ ขณะเดียวกันก็ต้องทำใจด้วยว่า อุดมคติดั้งเดิมนั้นอาจจะต้องเจือจางไปไม่มากนักน้อย

แต่ถ้าต้องการรักษาอุดมคติดั้งเดิมเอาไว้ เราก็ต้องพร้อมจะมีสภาพเหมือนต้นน้ำ คือเป็นคนกลุ่มน้อยที่ได้มีพลังอำนาจมากนัก แต่การที่สามารถรักษาความบริสุทธิ์สะอาดไว้ได้ ก็ต้องมีคุณค่าในตัวเองอยู่แล้ว เป็นเพราะความสะอาดของต้นน้ำมิใช่หรือ ผู้จาริกในป่าจึงมีน้ำหล่อเลี้ยงชีวิตอยู่ได้ ในทุกสังคมย่อมต้องมีผู้แสวงหา ที่บุกบันตั้นตั้นเพื่อเข้าถึงสิ่งดีงามในทางจิตใจและสติปัญญา สังคมจึงต้องมีกลุ่มบุคคลที่เป็นเสมือนต้นธารในทางความดี ความงามและความจริง เพื่อเสริมสร้างพลังให้แก่ผู้แสวงหา

ใช้แต่เท่านั้น ความบริสุทธิ์สะอาดของต้นน้ำยังมีความหมายอย่างยิ่งต่อแม่น้ำสายใหญ่ แม่น้ำจะมีประโยชน์เพียงใด หล่อเลี้ยงชีวิตและเกื้อกูลสังคมให้เจริญรุ่งเรืองได้หรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับคุณภาพของต้นน้ำเป็นสำคัญ ทั้งนี้โดยไม่จำเป็นต้องพูดว่า การดำรงคงอยู่ของต้นน้ำนั้นมีความสำคัญต่อแม่น้ำเพียงใด

ทั้งต้นน้ำและแม่น้ำต่างมีความสำคัญทั้งคู่ แต่ขณะเดียวกันก็มีบทบาทต่างกันด้วย เราแต่ละคนสามารถเลือกได้ว่าตนเองรักจะเป็นคนกลุ่มน้อยที่มีพลังในทางจิตใจและสติปัญญา หรือเป็นกำลัง



สำคัญของขบวนการอันยิ่งใหญ่ที่มีพลังในการเปลี่ยนแปลง แต่ก็
ต้องรู้จักยืดหยุ่นประนีประนอม ไม่ว่าเราจะเลือกบทบาทไหน เราก็
ล้วนเป็นคนสำคัญทั้งนั้น ขอให้เราภาคภูมิใจในบทบาทฐานะที่
เราเลือก

แต่ก่อนจะถึงจุดนั้น เราต้องมาถามตัวเราเองก่อนว่า เราเป็น
ใคร เรามีความสามารถที่จะเป็นอย่างที่เราเลือกได้หรือไม่ นี่แหละ
คือจุดเริ่มต้นของกระแสน้ำแห่งการสร้างสรรค์



เสน่ห์ของกุหลาว



จุดสุดยอดของกุหลาวเมื่อแรกเห็นนั้น ผิดกับที่วาดภาพเอาไว้มาก แทนที่จะเป็นป่าทึบและเต็มไปด้วยไม้ใหญ่ เบื้องหน้าเราคือป่าแคระหรือป่าไม้มุม ไม้ส่วนใหญ่ลำต้นเตี้ยและเล็ก กลางวันจึงรับแดดเต็มที่ ขณะเดียวกันก็ต้องเจอกับลมที่ปะทะแรง เคยนึกเอาอย่างคนไม่รู้่ว่า “ราชินี” แห่งป่าอนุรักษ์ของไทยจะตระการตาและยิ่งใหญ่ด้วยทิวทัศน์ ยิ่งกว่าภูกระดึงหรือเขาใหญ่ ไม่นึกว่าจุดที่ถือว่างดงามด้วยพันธุ์ไม้งามนั้น กลับดูพินๆ และออกจะแห้งแล้งด้วยซ้ำ

ที่จริงป่าทึบ ป่าสน และไม้ใหญ่ก็มีอยู่ไม่น้อยทั่วกุหลาว แต่บริเวณที่สื่อชื่อที่สุดในด้านไม้ดอก โดยเฉพาะกล้วยไม้ กลับเป็นป่าแคระซึ่งมีดินคุณภาพต่ำเอามากๆ ระบบนิเวศน์บริเวณนั้นเปราะบางอย่างยิ่ง ดังนั้นน้อยคนนักที่จะได้รับอนุญาตให้มาเที่ยวชม นอกจากพระตำหนักของสมเด็จพระราชินีแล้ว ก็มีอาคารไม่กี่หลัง (ซึ่งรวมไปถึงสถานีถ่ายทอดสัญญาณโทรทัศน์) อยู่ในบริเวณนั้น



แต่จะว่าไป เป็นเพราะดินที่เลวและสภาพแวดล้อมที่ไม่อำนวย
นี่เอง เสน่ห์แห่งภูหลวงจึงเปล่งประกายให้เราได้ชื่นชม ถ้าภูหลวงมี
ดินดี อุดมด้วยน้ำ ไหลเลยจะมีกล้วยไม้ นานาพรรณอยู่ทั่วผืนป่า
รองเท้านารี สิงโตกลอกตา เห็บครึ่งแสด และกล้วยไม้ อีกกว่า ๒๐๐
ชนิด ช่วยกันแต่งแต้มภูหลวงให้งดงามอย่างหาที่ใดมาเปรียบเทียบได้ยาก

ความงามนั้นมักมาควบคู่กับการถือตัวและกริดกราย
แต่ความงามของภูหลวงนั้นกลับให้ความรู้สึกที่ตรงกันข้าม
และนี่คือเสน่ห์อันสำคัญของภูหลวงที่อยู่เบื้องหลังความงาม
ของกล้วยไม้ทั้งหลาย บริเวณที่ถือกันว่างามที่สุดของภูหลวงนั้น
ดูสงบเสงี่ยมและอ่อนน้อมถ่อมตนอย่างยิ่ง ไร้ซึ่งความยิ่งใหญ่
ด้วยประการทั้งปวง จนนึกไม่ถึงเอาเลยเมื่อแรกเห็น

อันที่จริงแล้ว “ความสงบเสงี่ยมและอ่อนน้อมถ่อมตน” คือ
เอกลักษณ์สำคัญยิ่งของภูหลวงเลยทีเดียว บรรดาชีวิตต่างๆ ที่นำ
ความงดงามและกิตติศัพท์มาสู่ภูภูนี้ ล้วนเบาบางอย่างยิ่งในเรื่อง
ความถือตัวถือตน สาเหตุสำคัญก็เพราะภูหลวงไม่มีที่ว่างมากนัก
สำหรับการแสดงอำนาจบาตรใหญ่และความเห็นแก่ตัว ดินที่เลว
และน้ำซึ่งมีน้อย ทำให้ต้นไม้ที่สูงใหญ่วางอำนาจไม่อาจอยู่ได้ ไม้ใด
จะอยู่ภูหลวงได้ต้องทำตัวให้เล็กลงและอยู่อย่างสมถะ กล้วยไม้
หลายชนิดไม่ลังเลใจเลยที่จะลดขนาดของตัวเองจนกลายเป็น
กล้วยไม้จิ๋ว น้ำค้างเพียงหนึ่งหยดหรือแค่ละอองหมอกในอากาศ
ก็ช่วยให้เขาเหล่านั้นอยู่ได้อย่างสบาย





ความแข็งแรงอีกเช่นกันที่ทำให้ชีวิตทั้งหลายไม่อาจอยู่อย่าง
ตัวใครตัวมันหรือเที่ยวเบียดเบียนกันได้ หากแต่จำต้องโน้มตัวเข้า
หากันเพื่อช่วยเหลือกัน เพราะถ้าต่างคนต่างอยู่ก็ต้องสูญพันธุ์กัน
ไปหมด พยานแห่งความร่วมมือกันจะแสดงให้เห็นเราประจักษ์แทบทุก
ตารางนิ้ว ถ้านึกไม่ออกก็ขอให้มองที่โลเคน โลเคนเป็นตัวอย่าง
ความร่วมมือกันระหว่างสาหร่าย (หรือตะไคร้) กับรา ฝ่ายแรกนั้น
สามารถสังเคราะห์แสงได้ ส่วนฝ่ายหลังก็ดูดสารอาหารและ
ความชื้นได้ เมื่อรวมกันเป็นโลเคนแล้ว ก็ยังไปร่วมมือและช่วยเหลือ
ให้ชีวิตอื่นต่อไปอีก เช่น เหง้าน้ำทิพย์ ซึ่งอาศัยโลเคนที่ชื่อว่า
“ฟองหิน” เชื้อเพื่อที่อยู่โคนต้น

คนที่ตัวตนใหญ่โตนั้นไม่คิดที่จะปรับตัว หากเรียกร้องให้คน
อื่นปรับเข้าหาตนมากกว่า แต่นั่นไม่ใช่นิสัยของพันธุ์ไม้ส่วนใหญ่ที่นั้น
ขณะที่ก๊อกมองพร้อมจะขึ้นไปอยู่บนต้นไม้อื่น เหง้าน้ำทิพย์ก็ไม่
ปฏิเสธที่จะขึ้นบนหิน แม้จะแข็งแกร่งเพียงใด ขอให้มียอยแตก
เล็กๆ เท่านั้น เหง้าน้ำทิพย์ก็พร้อมจะขึ้นรากเข้าไปแทรกและ
ขออาศัยอยู่ จากนั้นก็ค่อยๆ เก็บสะสมเศษใบไม้ใบหญ้า แล้วแปร
ให้เป็นดินรอบโคนต้นเพื่อเก็บความชื้น โดยมีฟองหินช่วยอีกแรงหนึ่ง

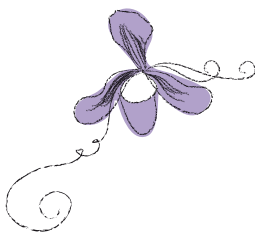
คงไม่กี่แห่งนักที่เราจะได้เห็นความงดงามเยี่ยงราชินีควบคู่กับ
สมณะอ่อนน้อมถ่อมตน แต่ที่ภูหลวงคุณค่าทั้งสองมิให้เห็นได้ไม่ยาก
แต่จะมีสักกี่คนที่มองทะลุความงดงามจนเห็นความสงบเรียบง่ายของ
บรรดากล้วยไม้ที่นั่น ทั้งๆ ที่คุณค่าประการหลังนั้นคือเอกลักษณ์



และเสน่ห์ที่สำคัญที่สุดของภูหลวง ถ้าผู้คนซึมซับรับเอาความสมณะ
ของธรรมชาติที่นั่นไปบ้าง ชีวิตจะมีความสุขกว่าเดิม อีกทั้งโลกก็จะ
น่าอยู่ยิ่งขึ้นด้วย

น่าเสียดายที่เรามักไปเที่ยวภูหลวงด้วยความถือตัวถือตน
อย่างยิ่ง ไม่เพียงแต่ชื่นชมความงามของกล้วยไม้เท่านั้น หากยังคิด
เก็บความงามเหล่านั้นมาเป็นของตัวเองอย่างเดียว

จะต้องมีภูหลวงอีกกี่แห่ง ขึ้นภูหลวงอีกกี่เที่ยว เราถึงจะ
ซาบซึ้งกับความอ่อนน้อมถ่อมตน และถือเอาภูหลวงเป็นครูผู้
ยิ่งใหญ่ แทนที่จะรุมทึ้งรุมทำร้ายเพื่อสนองตัวตนอันพองโต
อย่างไม่รู้จักจบสิ้น



เส้นทางสู่ลาลา เส้นทางสู่ชีวิต

จากกาฏมาณฑุถึงลาลา ระยะทางสั้นกว่าจากกรุงเทพฯ ถึงหาดใหญ่เสียอีก แต่เราใช้เวลาเดินทางเกือบ ๕ วัน เพราะเขยื้อนขยับไปบนถนนที่แสนขรุขระและวิบาก โดยเฉพาะเมื่อพ้นชายแดนเนปาล ถนนที่พาเราสู่นครหลวงของธิเบต ได้ชื่อว่าเป็นเส้นทางที่น่าตื่นตาตื่นใจที่สุดในโลกเส้นหนึ่ง กิตติศัพท์ดังกล่าวส่วนหนึ่งคงเป็นเพราะถนน “มิตรภาพ” เส้นนี้คือทางสายหลักที่พาเราเข้าสู่ดินแดนต้องห้ามในอดีต ซึ่งมีภูมิประเทศอันทुरกันดารและภูมิอากาศอันกราดเกรี้ยวเป็นเครื่องกีดขวางอย่างสำคัญ “โรคความสูง” คืออาการที่แทบทุกคนต้องเผชิญ แต่รางวัลสำหรับการผจญภัยน้อยๆ ก็คือ ทัศนียภาพสองข้างทางที่แวดล้อมด้วยขุนเขาอันมโหฬาร แม้จะถูกกาลเวลากัดกร่อนนานนับสองโศก จนเต็มไปด้วยรื้อรอยแห่งความชรา แต่ก็ยังคงความตระการตา

การเดินทางบนถนนเส้นนี้เหมือนกับหวนคืนสู่อดีต ทุกอย่างดูเก่าแก่ดึกดำบรรพ์ ไม่เฉพาะธรรมชาติเท่านั้น แม้กระทั่งผู้คนก็กระจัดกระจายตามรายทาง ก็มีวิถีชีวิตราวกับจะถอดแบบมาจาก



บรรพบุรุษเมื่อหลายศตวรรษที่แล้ว

แต่ความตื่นตาตื่นใจที่หลายคนคงลืมไม่ลงก็คือ เส้นทางอันเลี้ยวลดคดเคี้ยวที่ได้ระดับไปตามไหล่เขาอันสูงชันนับร้อยนับพันลูกบ่อยครั้งที่เราต้องแล่นเลียบขอบเหวซึ่งไม่มีเครื่องกีดขวางกัน มองลงไปเมื่อใดก็น่าหวาดเสียวจนหัวลุกถ้าเป็นคนขวัญอ่อน ยังได้งักคอกที่สามารถพาคนเลนเล่อลงเหวได้ก็มีมากมาย รวากับเป็นกับดักของยมบาล

การไปถึงลสาใต้โดยสวัสดิภาพจึงนับว่าเป็นโชคอย่างหนึ่งของเรา โดยเฉพาะเมื่อคำนึงว่า แม้แต่คนนิเบตซึ่งเป็นเจ้าของประเทศเอง น้อยคนนักที่จะมีโอกาสเดินทางนับพันกิโลเมตรบนถนนเส้นนี้ เพราะฐานะทางเศรษฐกิจไม่เอื้ออำนวย

ไม่เพียงแต่เท่านั้น ตลอดเส้นทางเรายังได้เยี่ยมเยือนสถานที่สำคัญมากมายซึ่งมีความหมายต่อจิตใจของชาวธิเบต ไม่ว่าจะเป็นพระราชวังโปตาลา วัดโจคัง วัดตาสึนโป ทะเลสาบยามดรอก และช่องเขาอันสูงลิ่วอีกมากมายซึ่งเชื่อว่าเป็นที่สิงสถิตของเทพ รวมแล้วนับ ๑๐ แห่ง ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวธิเบตมุ่งมาดปรารถนาว่าจะได้จาริกอย่างน้อยก็ครั้งหนึ่งในชีวิต มองในแง่นี้แล้ว นักท่องเที่ยวอย่างเราก็นับว่าโชคดีกว่าชาวธิเบตมาก เพราะก็คนกันที่จะมีโอกาสจาริกไปสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ได้มากมายเหมือนเราเชื่อว่ามีจำนวนไม่น้อยที่มีโอกาสจาริกสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ดังกล่าวเพียงแห่งหรือ ๒ แห่งเท่านั้นในชีวิตของเขา





แต่ถึงเขาจะไม่มีโอกาสมากมายเหมือนอย่างเรา การจาริกสถานที่ศักดิ์สิทธิ์เพียงแห่งเดียว ก็อาจมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตของเขา เพราะช่วยให้เขาได้สัมผัสสิ่งสูงสุดยังใจให้สว่างไสวและเกิดปิติท่วมท้น การจาริกเพียงแห่งเดียวเท่านั้นก็สามารถเปลี่ยนจิตใจของเขาได้ แต่น่าคิดว่าทุกๆ ที่เราได้เยี่ยมเยือนสถานที่ศักดิ์สิทธิ์มากมาย เกิดอะไรขึ้นบ้างไหมกับจิตใจของเรา จิตใจเรามีความเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด

ตรงนี้เองที่ชาวธิเบต “โชคดี” กว่านักท่องเที่ยวนับล้าน

แต่ก็เชื่อว่าเราจะมีโอกาสได้ประสบสัมผัสกับสิ่งพิเศษลึกซึ้งดังกล่าว ขอเพียงแต่เราเปิดใจเพื่อพร้อมสัมผัสกับชีวิตด้านในของเราเอง แทนที่จะหมกมุ่นครุ่นคิดจนฟุ้งซ่าน หรือทำให้ประสาททั้ง ๕ มึนชาอึดแน่นด้วยผัสสะทั้งหลาย ทำให้หนึ่งดิ่งไปยังกันบังของจิต ในส่วนลึกของใจเรานั้นเองที่เราจะได้ประสบกับประสบการณ์อันล้ำลึก เป็นประสบการณ์ที่ไม่ต่างจากเมื่อชาวธิเบตได้สัมผัสกับสิ่งสูงสุดที่เขานับถือ ส่วนลึกสุดของเราและสิ่งสูงสุดของเขาคือสิ่งเดียวกัน

การเดินทางไปยังธิเบตกับการเดินทางสู่ด้านในของชีวิตสามารถเป็นเรื่องเดียวกันได้ หลายคนเมื่อถึงนครลามาแล้ว ก็ได้ “ถึง” สิ่งที่ตนแสวงหามานานแล้วด้วย เมื่อเกือบร้อยปีที่แล้ว ฟรานซิส ยังฮัสแบนด์ ได้นำกองทัพอังกฤษยatraมาถึงลามา แต่ ณ ที่นั้นการเดินทางของเขาเพิ่งเริ่มต้น ประสบการณ์ในลามาทำให้



ชีวิตเขาเปลี่ยนไป ในวันที่เขาอำลาธิเบต เขาได้ทอดสายตาทั่วลาลา
ปีติและความสงบปล้นเปี่ยมล้นหัวใจ ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ
ได้บังเกิดแก่เขา เขาได้กล่าวถึงความรู้สึกครั้งนั้นในเวลาต่อมาว่า
“เพียงชั่วโง่งเดียวขณะเดินทางออกจากลาลา มีคุณค่ากว่าชีวิต
ที่เหลือเสียอีก”

ยังฮัสแบนด์เข้าลาลาในฐานะนักรบ แต่กลับออกไปในฐานะผู้
เฝ้าศาสนา หลายปีต่อมาเขาได้ก่อตั้งศาสนาแห่งโลกขึ้น

แม้พวกเราจะไปถึงนครลาลาในฐานะนักท่องเที่ยว แต่เราก็
สามารถเลือกได้ไม่ใช่หรือว่าจะจากมาในฐานะอะไร





บทเรียนจากการเดินเขา

เพียงแค่ชั่วโมงแรกของการเดินทาง กำลังที่เก็บสะสมมาเป็นวันก็ลดลงไปอย่างฮวบฮาบ หลังจากทีตะกายขึ้นเขาสูงขึ้นได้ไม่ถึง ๑๐ นาที ระดับความชันนั้นเห็นจะไม่น้อยกว่า ๔๕ องศา บางช่วงก็มากกว่านั้นเสียอีก ทางอย่างนี้ไม่น่าจะมีคนใช้กัน แต่ความโล่งของเส้นทาง ไม่รกเรื้อ บอกเราว่าชาวเขาบนดอยแม่สะลองคงใช้ทางเส้นนี้ขึ้นลงอยู่เป็นประจำ

ลำพังเดินตัวเปล่าก็ยากเอาการอยู่แล้ว นี่ยังต้องสะพายสัมภาระขึ้นไปด้วย พอขึ้นเขาได้สักครู่ใหญ่ แอวกก็เริ่มขาดช่วง เสี่ยงคุยกั๊กจะหายเงียบ ผู้คนพักข้างทางกันเป็นระยะ ทั้งๆ ที่ยังเดินกันได้ไม่เท่าไร “จะแฮ่” หนุ่มลีซอแนะนำว่า ให้เดินช้าๆ ตามกำลังเดินได้เท่าไรก็เท่านั้น แต่อย่านั่งพัก เพราะจะทำให้เหนื่อยกว่าเดิม

“ภูเขาสูงชันอย่างนี้ ใครจะวิ่งไหว ก็เดินช้าๆ กันอยู่แล้วนี่” เพื่อนร่วมคณะบางคนคงนึกในใจ และอดสงสัยไม่ได้ว่า นั่งพักจะทำให้เหนื่อยกว่าเดิมได้อย่างไร



แต่ประสบการณ์อันโชกโชนของจะแสบ ทำให้เรารู้สึกว่าไม่
เป็นการฉลาดหากจะละเลยคำแนะนำของเขาเลย ลองเดินให้ช้าลง
แต่พอเพลอส์ก็พัก ก็พบว่าตัวเองเร่งเท้าโดยไม่รู้ตัว กลับมาเดินตาม
จังหวะเดิมอีกทั้งๆ ที่เหนื่อยอยู่แล้ว แต่นิสัยความเคยชินเดิมๆ ก็ยัง
ไม่ยอมอ่อนแรงง่ายๆ มีหน้าซ้ำใจที่คอยอยากให้ออกวิ่งเร็วๆ ก็พลอย
ทำให้เราเร่งฝีเท้าไปโดยไม่รู้ตัว

เอาเข้าจริงๆ การเดินเขาอย่างช้าๆ นั้นไม่ใช่ของง่ายอย่างที่
เข้าใจ แม้ธรรมชาติของการเดินเขาเรียกร้องให้เราเดินช้าๆ แต่นิสัย
เดิมกลับไม่ยอมรับรู้ด้วยเลย ทำให้เราเหนื่อยขึ้นไปอีก กลายเป็น
อุปสรรคของการเดินเขา ถึงตอนนี้ก็รู้แล้วว่า ในเวลาขึ้นเขานั้น
เราไม่ได้สู้กับแรงโน้มถ่วงของโลกเท่านั้น หากยังจะต้องสู้กับนิสัย
ความเคยชินของตัวเองอีกด้วย

ลมหายใจถูกดึงมาใช้ควบคุมจังหวะก้าวของตัวเองให้ช้าลง
โดยการกำหนดลมหายใจให้ประสานกับฝีเท้า หายใจเข้าออกลึกๆ
ช้าๆ ช่วยให้เท้าเคลื่อนไหวเป็นจังหวะอย่างช้าๆ ส่วนใจนั้น แทนที่จะ
ปล่อยให้ครุ่นกังวลถึงจุดหมายปลายทางว่าอยู่อีกไกลไหม เมื่อไหร่
จะถึง ก็ให้มาอยู่ที่ลมหายใจแทน แรกๆ ใจดูจะไม่ยอม พอใจ
วอกแวกไปที่ไร สังเกตว่าฝีเท้าก็จะเร่งขึ้นไปโดยไม่รู้ตัว แต่พอตั้งใจ
กลับมาอยู่ที่ลมหายใจ ฝีเท้าก็จะชะลอลง ช้าจนเหมือนกับภาพ
สโลว์โมชั่นในหนังเลย





เมื่อใจ ลมหายใจ และฝีเท้า ผสานกลมกลืนกัน การเดินขึ้น เขาก็เริ่มมีจังหวะสม่ำเสมอ ช้าๆ แต่ไปได้เรื่อยๆ แปลกที่คราวนี้ไม่ค่อยรู้สึกเหนื่อยแล้ว ทั้งๆ ที่ทางก็ยังชันอยู่ แต่รู้สึกว่าการเคลื่อนไหวที่ไปของมันเอง โดยไม่ต้องใช้ความพยายามหรือเคี้ยวเช็กเลย ราวกับกำลังเดินทอดน่อง ส่วนใจก็ผ่อนคลายลง มีเวลาพินิจชื่นชมทัศนียภาพสองข้างทาง

เราใช้เวลาไม่ถึง ๒ ชั่วโมงก็ข้ามเขาสูงนั้น ไปถึงจุดหมายคือหมู่บ้านชาวเขา ทันเวลาฉันเพลพอดี ฉันเสร็จแล้วก็ยังนั่งรออีกครั้ง ชั่วโมง กว่าเพื่อนร่วมคณะจะมาถึง

บทเรียนจากการเดินเขาก็คือ เดินช้ากลับไปได้เร็ว ขณะที่เดินเร็วกลับไปได้ช้า เพราะต้องเสียเวลานั่งพักตลอดทาง ยิ่งพักนานเท่าไร เส้นสายก็กลับตึงเร็วเข้า ทำให้เดินได้ไม่คล่องแคล่ว

คนเดินช้านั้นเชื่อว่าจะไม่เหนื่อย กระนั้นในขณะที่เดินแต่ละก้าวก็ได้พักไปในตัว จึงไม่ต้องเสียเวลาพักยาว

การเดินกับการพักไม่จำเป็นต้องแยกจากกันเสมอไป แต่คนเป็นอันมากมอง ๒ สิ่งนี้แยกจากกัน ดังนั้นเวลาเดินจึงโหมเดินเพื่อหวังจะพักเมื่อรู้สึกเหนื่อย อันที่จริง ไม่ใช่แต่การเดินเท่านั้น การงานทั่วๆ ไปเราก็ทำกันอย่างนี้ บทจะทำงานก็ทำอย่างพายุ ทุแลกม หน้าดำคร่ำเคร่ง ใจก็เร่งให้เสร็จเร็วๆ ถึงจะเหนื่อยอย่างไรก็หวังว่าจะได้พักเมื่อเสร็จงาน หลายคนนึกถึงความสุขในวันเสาร์





อาทิตย์ เพื่อจะได้มีแรงกรำงานตลอดจันทร์ถึงศุกร์ได้ ความสุขและการผ่อนคลายเป็นเรื่องที่ต้องฝากความหวังไว้กับอนาคต ทั้งๆ ที่เราสามารถจะสัมผัสสิ่งนั้นได้ในปัจจุบัน และในท่ามกลางงานที่เรา กำลังทำอยู่ขณะนี้

งานกับการพักผ่อนนั้นไปด้วยกันได้ หากเรารู้จักทำอย่างผ่อนคลาย ไม่หักโหม ทำโดยวางใจให้อยู่กับงาน ไม่ใช่ไปคอยกังวลถึงอนาคตว่าเมื่อไหร่จะเสร็จ เสร็จแล้วจะเป็นอย่างไร การครุ่นคิดอย่างนี้นอกจากจะทำให้เราทุกข์ใจแล้ว ยังมักจะเผลอนให้เราเร่งโหมงาน ด้วยความอยากจะให้เสร็จเร็วๆ ยิ่งสมัยนี้อะไรต่ออะไรล้วนรวดเร็วไปหมด เราเคยคิดว่าความเร็วเป็นของดี เสร็จเร็วๆ เป็นของดี ถึงก่อนใครถึงจะนับว่าเก่ง

แต่เอาเข้าจริงๆ การเร่งทำให้เสร็จไวๆ นี่แหละ กลับทำให้เสร็จช้า เพราะตัวเองเกิดล้มป่วยจากการกรำงานหนักเสียก่อน คนบางคนทำงานหามรุ่งหามค่ำไม่รู้จักพัก เพราะเสียเวลา แต่แล้วในที่สุดกลับต้องเสียเวลาพักนานเป็นเดือนๆ หรือเป็นปีๆ ก็มี เพราะโรคภัยเล่นงาน งานการเลยสะดุดไปหมด บางคนโชคร้ายหมดลมหมดโอกาสที่จะได้ทำต่อเลยก็มี

บทเรียนอย่างนี้ ยังใช้กับหน่วยงาน องค์กร หรือประเทศได้ด้วย ที่บริษัทเงินทุนล้มระเนระนาดมิใช่เป็นเพราะอยากรวยเร็วๆ ดอกหรือ ถึงได้ปล่อยกู้กันอย่างไม่ระมัดระวัง จนหนี้สูญอย่างมหาศาล ประเทศเราก็คงเช่นกัน เป็นเพราะอยากรวยทางลัด จึงระดม



เงินนอกและกู้เงินต่างชาติมาอัดฉีดกันอย่างมโหฬาร โดยขาด
พื้นฐานที่มั่นคง ทั้งด้านการผลิต การบริโภค และการบริหาร
การเงิน ผลก็คือล้มทั้งยืน แทนที่จะเป็น “นิคส์” ไวกู กลับต้องรอ
ถึง ๑๐ ปีโน่นถึงจะพอมีความหวังขึ้นมาอีก

ลองสำรวจดู ชีวิตและงานของเรา ถ้าชำลงเสียบ้าง
เราอาจมีความสุขและทำงานมีประสิทธิภาพกว่าที่เป็นอยู่
บ้านเมืองของเราก็เช่นกัน ถึงจะฟื้นตัวช้า แต่ถ้าคิดพึ่งลำแข้งลำขา
ของตัวเอง ไม่หวังรวยทางลัดด้วยการพึ่งลมหายใจของคนอื่นๆ
อนาคตอันสดใสของไทยย่อมจะมีโอกาสมั่งคั่งยิ่งกว่านี้มาก

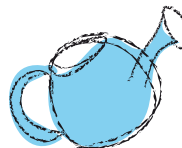


บ่มเพาะความสดใสให้ชีวิต

ความหวังอันงดงามบินหนีจาก
แม้ความฝันก็พลันเหือดแห้ง
แต่กล้วยไม้ก็ยังผลิบานทุกหน้าหนาว

ชีวิตไม่ถึงกับโหดร้ายไปเสียหมด แม้เคราะห์กรรมจะ
กระหน่ำซัดจนความฝันไม่หลงเหลืออยู่เลย แต่เบื้องหน้าเรา ณ
บัดนี้ก็ยังมียอดดอกไม้ป่าชูดอกงามให้เราชื่นชม วันข้างหน้าแม้จะไม่ชวน
พิสมัย จนไม่อยากจะวาดหวังอะไร แต่วันนี้ ขณะนี้ เรายังมีโชคที่
ได้สัมผัสกับความงามจากธรรมชาติ

ความเป็นจริงไม่ถึงกับโหดร้ายไปเสียหมด เพราะยังมีบาง
แง่มุมที่ให้ความสุขแก่เราได้ ถ้าเราลองเปิดใจและกวาดตาไปทั่วๆ
ดูบ้าง ปรากฏความสุขย่อมปรากฏแก่เรา จากนกตัวน้อยที่บินผ่าน
อย่างเรียวและเบาๆ จากดวงจันทร์วันเพ็ญ หรือจากรอยยิ้ม
ของเด็กน้อยที่เราไม่รู้จักชื่อเสียงเรียงนาม





ธรรมชาติมีพลังแห่งชีวิตที่สามารถสื้อให้เราหยั่งกายยืนขึ้นใหม่ได้ วิคเตอร์ แพรงเคิล นักจิตบำบัดอันลือชื่อ ซึ่งรอดชีวิตจากค่ายนรกนาซีมาได้อย่างน่าอัศจรรย์ พูดถึงหญิงร่วมชะตากรรมคนหนึ่ง ซึ่งกำลังจะตายจากค่ายที่เธออยู่ เธอสามารถมองเห็นไม้ต้นหนึ่งทางหน้าต่าง ซึ่งมีดอกตูมอยู่ ๓ ดอก เธอเล่าว่า “มีสิ่งเดียวที่เป็นเพื่อนฉันในยามอ้างว้าง คือ ต้นไม้ต้นนี้” แล้วเธอก็เล่าต่อว่า “ฉันขอบคุณกับต้นไม้ต้นนี้ แล้วเขาก็ตอบฉันเสียด้วย”

วิคเตอร์สงสัยจึงถามว่า “ต้นไม้บอกอะไรเธอบ้าง”

เธอตอบว่า “ต้นไม้บอกฉันว่า ฉันอยู่ที่นี่ ฉันคือชีวิต ชีวิตนิรันดร์”

นี่ใช่ไหม ที่ท่านพุทธทาสแนวเราเสมอยามที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ ว่าให้รู้จัก “ฟังเสียงต้นไม้พูด” บ้าง

ในยามทุกข์ยากแสนสาหัส แม้มีความตายเป็นเบื้องหน้าถ้าเรารู้จักเปิดใจและเงี่ยหูฟังเสียงธรรมชาติพูดบ้าง เราจะประจักษ์ชัดถึงปัจจุบัน และปัจจุบันจะทำให้เราประจักษ์ว่าเรายังมีชีวิตอยู่เพราะอะไร ก็เพราะว่าปัจจุบันคือชีวิต

ผู้นำนักศึกษารุ่น ๖ ตุลาฯ หลายคน เมื่อถูกจับเข้าคุก สิ่งหนึ่งที่พวกเขาไม่ละเลยที่จะทำคือ หาต้นไม้มาปลูก เพราะต้นไม้คือความสดใส่ คือชีวิต คือความหวัง เมื่อเรารดน้ำต้นไม้ด้วยความทะนุถนอม ไม่ใช่ต้นไม้เท่านั้นที่งอกงาม ชีวิตด้านในของเราถึงงอกงามด้วยเช่นกัน



เมื่อต้นไม้ถูกหักกิ่ง มันไม่เคยเสียเวลาให้กับความเจ็บปวด
ท้อแท้ หากแต่พยายามยึดกิ่งแขนงอื่นขึ้นมาใหม่ แล้วปล่อยกิ่งแห่ง
กิ่งนั้นให้ตกลงดิน กลายเป็นปุ๋ยอันโอชะให้แก่ราก เพื่อเป็นอาหาร
หล่อเลี้ยงลำต้นต่อไป

ความทุกข์ยากวันนี้ มาเพื่อที่จะผ่านเลยไป อย่ายึดมันเอาไว้
และก็อย่าปล่อยมันผ่านไปเฉยๆ เก็บบางเลี้ยวส่วนมาแปรเป็น
“อาหาร” แก่ปัญญาและจิตใจของเราบ้าง

แม้แต่ชยะ อาจุม และซากศพ ต้นไม้ยังรู้จักแปรเปลี่ยนให้เป็น
ดอกงดงาม และลูกไม้เฮอร์ดอรอย เราจะไม่เก็บเกี่ยวความทุกข์ต่างๆ
มาเป็นบทเรียนชีวิตเพื่อสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้แก่ตนเองและผู้อื่นเสียหรือ

โปรดยิ้มน้อยๆ เป็นของขวัญให้แก่ตัวเองเถิด เพราะดอกไม้
ข้างหน้า ก็ยิ้มให้คุณเหมือนกัน

สวัสดีปีใหม่ ขอให้ยิ้มได้ แม้พองสบู่จะแตกอีกก็พองก็ตาม



ในเรือนใจ



ของขวัญวันเข้าพรรษา

วันเข้าพรรษาเวียนมาแต่ละปี ก็หมายความว่าจะมีวันหยุดหลายวัน แต่พอคิดถึงผู้คนที่แห่กันเดินทางออกนอกกรุงเทพฯ แล้วใจก็ฟ่อทันที เฟลอๆ พาลจะหมดอารมณ์ไปเที่ยวเสียดื้อๆ

เดี๋ยวนี้เทศกาลเข้าพรรษามีความหมายกับคนเมืองเพียงเท่านี้เอง จริงอยู่ที่คนมีใจใฝ่กุศล อาจทำอะไรมากกว่านั้น เช่น เตรียมปัจจัยไทยทานไปทำบุญถวายพระ หรือเข้าวัดฟังเทศน์เสียหน่อย แต่เสร็จแล้วก็ต้องกลับไปสู่วิถีที่วุ่นวายตามเดิม

ที่จริงถ้าเราไปตีกรอบวันเข้าพรรษาว่าเป็นเรื่องของพระและคนแก่วัดเท่านั้น เราอาจมองเห็นความหมายของวันเข้าพรรษาได้มากกว่าที่เข้าใจกัน แทนที่จะเห็นว่าเป็นเรื่องคร่ำครึหรือเรอรัลล้าสมัย





บางที่เราอาจเห็นสารอันลึกซึ้งสำหรับชีวิตอันยุ่งเหยิงของเราก็ได้

สำหรับคนแต่ก่อน เมื่อเทศกาลเข้าพรรษามาถึง ก็หมายถึง เวลาของการเพลาธุระการงาน ชาววาสก็ถือโอกาสนี้ถือศีลกินเพล อย่างน้อยก็อาทิตย์ละวัน แม้แต่วัวควายก็ยังมีสิทธิ์พักผ่อนในวันพระ ส่วนเจ้าของก็เข้าวัดฟังธรรมและเจริญกรรมฐาน เทศกาลเข้าพรรษาจึงไม่ได้เป็นเพียงโอกาสที่จะได้พักผ่อนทางกายเท่านั้น หากยังเป็นช่วงแห่งการขัดเกลาดนเอง เพื่อเข้าถึงความสงบทางจิตใจ

ชีวิตต้องการการพักผ่อนอย่างลึกซึ้ง กล่าวได้ว่านี่คือวิถีของธรรมชาติ สัตว์หลายชนิดจำศีลเมื่อฤดูหนาวมาถึง เช่นเดียวกับไม้นานาพรรณต่างหยุดการเจริญเติบโตชั่วคราว ก่อนที่จะแทงรากและแผ่กิ่งก้านสาขาอย่างสดชื่นเมื่อถึงฤดูฝน แม้โลกจะไม่เคยหยุดหมุน แต่วัฏจักรของฤดูกาลก็เปิดโอกาสให้ฟ้าดินและป่าเขาลำเนาธารทั้งปวงได้สร้างชาจากภูมิอากาศอันกราดเกรี้ยวทารุณ

เราเองก็ปรารถนาการพักผ่อนเช่นนั้น แม้ละ ธรรมชาติมอบกลางคืนเพื่อให้เราหลับนอน สำนักงานอนุญาตให้เราปลดงาน อย่างน้อยก็สัปดาห์ละวัน แต่ชีวิตเรายังต้องการอะไรที่มากกว่าการพักผ่อนทางกาย เป็นเพราะเรามีทั้งกายและใจ เราจึงต้องการการพักผ่อนทางใจด้วย คำถามก็คือเรามีเวลาให้กับจิตใจของตัวเองหรือไม่

ทุกๆ ที่คนแต่ก่อนมีเวลาอยู่ในโลกนี้น้อยกว่าเรามาก โดยเฉลี่ยมีอายุขัยเพียงแค่ ๕๐ ปี ก็ลาจากโลกนี้ไปแล้ว กระนั้นก็ยังมีความเวลาให้กับการแสวงหาความสุขสงบในจิตใจกันคนละไม่น้อย จริง



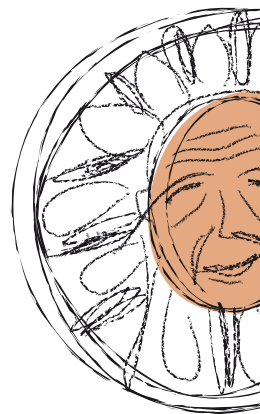
อยู่วิถีชีวิตของคนสมัยนี้ต่างจากคนสมัยก่อนมาก กระนั้นเราก็ต่าง
ปรารถนาจิตใจอันสงบสุขเช่นเดียวกันมิใช่หรือ

คนแต่ก่อนฝากชีวิตไว้กับฤดูกาล จึงเลือกเอาฤดูฝนเป็นช่วง
เวลาสำหรับการฝึกจิตพักใจ คนสมัยใหม่มีชีวิตผูกติดกับนาฬิกา
และปฏิทิน จึงไม่จำเป็นต้องถือเอาเทศกาลเข้าพรรษาเป็นกำหนด
หมายสำหรับการพักผ่อนจิตใจก็ได้ กระนั้นก็ตามวันเข้าพรรษาคควร
เป็นเครื่องเตือนใจเราว่า เรามีเวลาให้กับชีวิตจิตใจของตนเองบ้างไหม
ความสงบแห่งจิตมีจำเป็นต้องได้มาด้วยการเข้าวัดเสมอไป แต่สิ่งนี้
ก็ยากจะเกิดขึ้นได้ หากเราไม่กำหนดเวลาให้แก่ตัวเอง เพราะความ
ยุ่งเหยิงพลวันในชีวิตประจำวัน มักแย่งชิงเวลาเราไปหมดจนไม่
เหลือเวลาให้แก่จิตใจของตนเองเลย

คนที่รู้จุดอ่อนของตนเอง จึงเลือกที่จะกำหนดเวลา
แน่นอนตายตัวสำหรับการฝึกจิตพักใจ ด้วยเหตุนี้เอง เทศกาล
เข้าพรรษาจึงมีความหมายสำหรับหลายคนเพราะเป็นเงื่อนไขเวลา
สำหรับการทำสิ่งพิเศษให้แก่ตนเอง บางคนเลือกอดเหล้าในช่วง
เข้าพรรษา บางคนตกลงกับตัวเองว่าจะทำสมาธิให้ได้ทุกเช้าค่ำ
ตลอด ๓ เดือนไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม

แล้วท่านล่ะ คิดออกหรือยังว่าจะมอบของขวัญอะไรให้แก่
ตนเองในช่วงเข้าพรรษานี้





เคล็ดลับการมีอายุยืน

คนเป็นอันมากเข้าใจว่าพุทธศาสนาชอบพูดเรื่องความทุกข์ และส่งเสริมให้คนอยู่อย่างยากลำบาก ความจริงตรงกันข้าม พระพุทธองค์ทรงสอนให้คนรู้จักหาความสบายใส่ตนด้วยซ้ำ เมื่อพระองค์ตรัสเรื่อง**อายุวัฒนธรรม** หรือธรรมอันเป็นเหตุให้อายุยืน การรู้จักใช้ชีวิตให้สบายเป็นธรรมข้อแรกเลยที่ทรงกล่าวถึง คนที่หาเงินมาได้ แต่ไม่เอามาใช้ให้ตนเป็นสุข เอาแต่สะสมทำเดียว ย่อมถูกพระองค์ตำหนิ

คนจำนวนไม่น้อยมีความสุขกับหาเงินและเก็บเงิน แต่กลับตระหนี่ถี่เหนียว ปล่อยตัวเองให้อยู่อย่างลำบากแร้นแค้น จะซื้ออาหารแต่ละมื้อ ก็คิดถึงแต่เงินยิ่งกว่าคำนึงถึงสุขภาพของตน เจ็บไข้เพียงใดก็ไม่ยอมซื้อยาหรือไปหาหมอเพียงเพราะเสียดายเงิน ชีวิตเช่นนี้หาใช้ชีวิตที่เรียบง่ายและสันโดษที่ทรงสรรเสริญไม่ กลับเป็นชีวิตที่เบียดเบียนตนเอง เป็นชีวิตที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา เพราะ





เห็นคุณค่าของเงินสำคัญกว่าสุขภาพของตน

อย่างไรก็ตามถ้าหาความสบายให้ตนมากเกินไป ก็เป็นปัญหาอีกเหมือนกัน เพราะอาจจะทำให้ชีวิตสั้นได้ นี่เป็นปัญหาสำคัญของคนในโลกยุคบริโภคนิยมทีเดียว เพราะเดี๋ยวนี้เงินหามาได้ง่าย สิ่งปรนเปรอก็มีพร้อมมูลมากมายกว่าแต่ก่อน แถมยังมีสื่อมวลชนคอยชักชวนโน้มน้าวให้เสพซื้อสิ่งต่างๆ ไม่รู้จักหยุด สิ่งที่มาตามก็คือสถานสุขภาพและบริการลดน้ำหนักผุดขึ้นเป็นดอกเห็ดทั่วกรุงเทพฯ เพราะคนเป็นอันมาพบว่าสิ่งที่ตนบริโภคเข้าไปนั้นมีมากเกินไปที่ร่างกายจะเผาผลาญหรือใช้ให้หมดได้ทัน

แต่ความอ้วนหรือการมีน้ำหนักเกินต้องการนั้น เป็นปัญหาเพียงน้อยนิดเมื่อเทียบกับโรคหัวใจ ซึ่งเป็นโรคที่คร่าชีวิตผู้คนมากเป็นอันดับต้นของประเทศ สาเหตุของโรคหัวใจรวมทั้งโรคมะเร็งบางชนิดนั้น ก็เป็นที่รู้กันว่าเป็นเพราะการแต่เสพหาความสุขจากการกินอย่างไม่รู้จักพอดี โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อ นม ไข่และน้ำตาล ประกอบการอยู่แบบสบายมากเกินไป ประเภทนั่งๆ นอนๆ จนแทบไม่ได้ออกกำลังกาย ด้วยเหตุนี้อายุวัฒธรรมข้อที่ ๒ จึงสำคัญมากสำหรับคนยุคนี้ นั่นคือการรู้จักประมาณในการหาความสบายใส่ตน

หากรู้จักการเลือกเฟ้นอาหารการกิน บริโภคผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น เนื้อและไข่ พอประมาณ ขณะเดียวกันก็บริโภคผัก ธัญพืช และอาหารเส้นใยให้มากขึ้น จนเป็นส่วนสำคัญในชีวิต



ก็เท่ากับว่าได้ปฏิบัติอายุวัฒนะธรรมอีกข้อหนึ่ง ได้แก่การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ธรรมข้อนี้ไม่เพียงเข้าใจว่าพระพุทธองค์ตรัสสำหรับคนเฒ่าคนแก่เท่านั้น เด็กๆ และหนุ่มสาวก็พึงใส่ใจเช่นกัน อย่างไรก็ตามอาหารที่ย่อยง่ายหรือซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้อย่างรวดเร็ว เช่น น้ำตาลสังเคราะห์หรือน้ำตาลทรายขาวนานาประเภท หากกินมากเกินไป ก็เป็นโทษได้มิใช่น้อย

ที่จริงยังมีอายุวัฒนะธรรมอีก ๒ ข้อ แต่ ๓ ข้อที่กล่าวมานั้นเกี่ยวข้องกับการบริโภคโดยตรง กระนั้นก็ไม่ใช้เรื่องร่างกายหรือสุขภาพกายล้วนๆ หากยังเกี่ยวข้องกับความจิตใจด้วย เพราะต้องอาศัยสติและปัญญาเข้ามากำกับ ถ้าไม่มีสติแล้ว ก็ง่ายที่จะปล่อยใจไปตามการเฝ้าชวนของอาหารและสิ่งเสพ และหากไม่มีปัญญาเห็นโทษของการเสพแบบไม่รู้จักพอดี ก็ง่ายที่จะหลงเชื่อไปตามการโฆษณาชักชวนของสื่อมวลชนได้



อยู่อย่างยืนยาวและผาสุก



ธรรมะไม่ใช่เรื่องของจิตใจอย่างที่เรามักเข้าใจกันเท่านั้น หากยังเกี่ยวข้องกับร่างกายด้วย เพราะชีวิตจะเจริญงอกงามได้ต้องอาศัยจิตใจและร่างกายที่เกื้อกูลกัน พระเจ้าปเสนทิโกศลเคยเสด็จทูลถามปัญหากับพระพุทธเจ้า เนื่องจากทรงรู้สึกอึดอัด กระสับกระส่ายพระวรกาย พระบรมศาสดาทรงทราบว่าเป็นเพราะพระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารมากเกินไป จึงทรงแนะนำให้พระองค์รู้จักประมาณในการเสวย หลังจากที่เสด็จกลับพระราชวัง พระเจ้าปเสนทิโกศลจึงทรงบัญชาให้มหาดเล็กผู้หนึ่งทำหน้าที่กล่าวเตือนพระองค์ให้เสวยอย่างมีสติ รู้ประมาณ ในเวลาไม่นาน พระเจ้าปเสนทิโกศลก็กลับมีสุขภาพดีเหมือนเดิม

มีหลายครั้งที่พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงหลักธรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ หลักธรรมหมวดหนึ่งก็คือ आयुวัฒนธรรม หรือธรรมอันเป็นเหตุให้อายุยืน ธรรมหมวดนี้มี ๕ ประการ ใน “สุขกายสุขใจ” บทที่แล้วได้กล่าวถึง ๓ ประการแรก ได้แก่ การรู้จัก

ทำให้ความสบายให้แก่ตนเอง การรู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย และการบริโภคอาหารที่ย่อยง่าย

ธรรม ๓ ประการแรกเป็นเรื่องสุขภาพกายโดยตรง แต่ถ้าดูให้ดีก็เกี่ยวข้องกับจิตใจด้วย เพราะคนเราจะรู้ประมาณในสิ่งที่สบายได้นั้น ต้องอาศัยจิตใจที่รู้จักพอ คือต้องมีสตินั่นเอง การกินอาหารที่ย่อยง่ายก็เช่นกัน ใช่ว่าจะทำได้ง่ายๆ ก็หาไม่ เพราะเดี๋ยวนี้มีอาหารมากมายหลายชนิดที่มาล่อตาล่อใจให้เราลุ่มหลง ส่วนใหญ่ก็เป็นอาหารที่ย่อยยากทั้งนั้น ยิ่งอาหารในสมัยใหม่ ประเภทแฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่าด้วยแล้ว มีแรงโฆษณามาหลอมนำเสนอจนผิใจได้ยาก คนที่จะมีจิตใจฝืนอาหารที่ย่อยง่าย โดยเฉพาะผัก ผลไม้ จึงต้องมีปัญญาและสติควบคุมกัน

สำหรับธรรม ๒ ประการหลังนั้น เป็นเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับสุขภาพกายโดยตรง ได้แก่ การเป็นผู้มีศีล และการเป็นผู้มีมิตรดีงาม ทั้ง ๒ ประการส่งผลต่อชีวิตด้านในหรือจิตใจเป็นหลัก ศีลในที่นี้หมายถึงศีล ๕ เป็นอย่างน้อย ความสำคัญของศีลอยู่ตรงที่ทำให้ชีวิตของเราสงบสุข เพราะเมื่อเรารักษากายวาจาให้เป็นปกติ ไม่เบียดเบียนผู้ใดแล้ว เรื่องวุ่นวายอันจะเป็นเหตุให้จิตใจเศร้าหมองวิตกกังวลก็มีน้อยลง

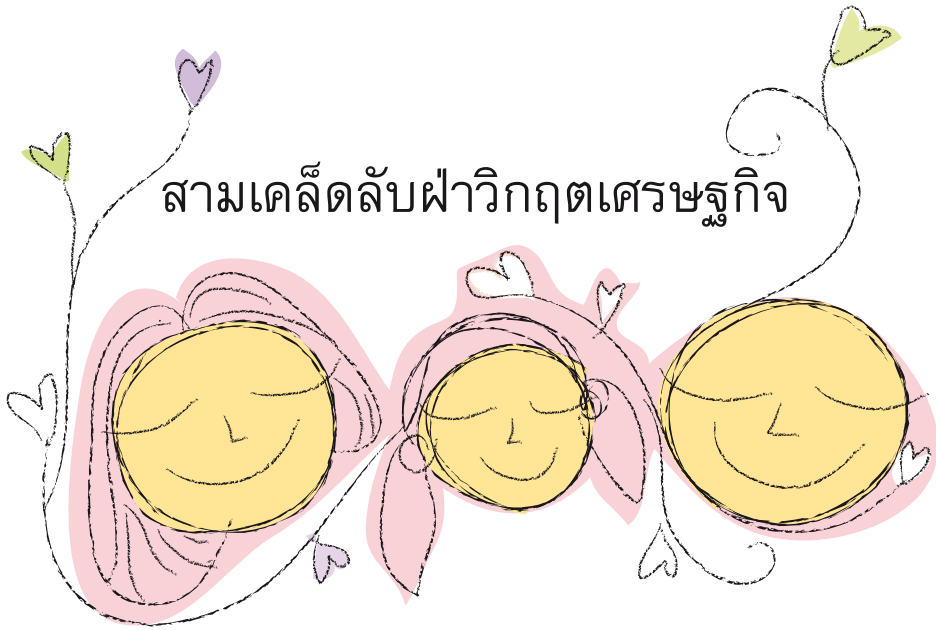
อย่างไรก็ตาม ศีลไม่ได้มีความหมายเพียงแค่ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้ใดเท่านั้น หากยังรวมถึงการช่วยเหลือผู้อื่น ผู้อื่น จะด้วยทรัพย์สิน กำลังกายหรือกำลังปัญญาไปแล้วแต่ การ

เอื้อเพื่อผู้อื่นคือการมอบความสุขแก่เขา สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาก็คือความสุขในจิตใจของผู้ให้นั่นเอง เพราะความสุขนั้นมีเมตตาและกรุณาเป็นบ่อเกิด

มิตรดีงาม หรือกัลยาณมิตรนั้น ใครที่มีก็นับว่าเป็นผู้โชคดี มิตรเช่นนี้ทำให้โลกน่าอยู่ และยังชีวิตให้น่ารื่นรมย์ คนเป็นอันมาก ยิ่งมีอายุมากขึ้น กลับมีกัลยาณมิตรน้อยลง เพราะจิตใจคิดแต่จะดักตวงหายศทรัพย์และอำนาจ เลยมองคนอื่นเป็นคู่แข่งหรือเป็นปฏิปักษ์ไปเสีย คนเช่นนี้หากเกษียณหรือหมดอำนาจ ชีวิตจะอ้างว้างโดดเดี่ยวเป็นอย่างยิ่ง เพราะไม่มีใครแวดล้อมอีกต่อไป

ศีล และกัลยาณมิตร นั้น ทำให้จิตใจเข้าถึงความสงบและความสุข ความสงบสุขแห่งจิตใจนี้แหละ เมื่อประกอบเข้ากับการมีสุขภาพดี อันเนื่องจากธรรม ๓ ประการแรกด้วยแล้ว จะทำให้อายุยืนยาว เป็นความยืนยาวที่ควบคู่กับความเจริญงอกงามแห่งชีวิต มิใช่แค่ความยืนยาวแต่เพียงร่างกายเท่านั้น





สามเคล็ดลับฝ่าวิกฤตเศรษฐกิจ

เวลา ความทุกข์เข้ามากระทบ หรือประสบสิ่งไม่พึงปรารถนา อย่างแรกที่เราควรทำทันทีคือตั้งหลักให้ได้ด้วยการทำใจ ถ้าให้ดีกว่านั้นก็คือ ยอมรับ เพราะถ้าตื่นตระหนกตกใจลัดกลุ้มเคียดแค้นเสียแล้ว ปัญหาก็ไม่สามารถแทรกตัวเข้ามาแก้ปัญหาได้

กับภาวะเศรษฐกิจเสื่อมทรุดก็เช่นกัน ในเมื่อไม่สามารถผลักไสมันไปได้แล้ว ทางที่ดีก็คืออ้าแขนรับมันเสียเลย ถือว่ามันเป็นเพื่อนดีกว่าเห็นเป็นศัตรู และถ้าเราฉลาด ก็ให้ถือว่ามันมาเป็นครู ช่วยสอนให้เราเกิดปัญญา รู้จักปรับเปลี่ยนแก้ไขตนเองให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ตอนเด็กๆ เราคงจำได้ว่าครูบางคนนั้นช่างดูแลเกิน แต่ไม่เรียวของครู ก็ช่วยลดความเกรงของเราไปได้เยอะ คนบางคนนั้นก็ช่างปากคอเราะราน แต่คำดำว้าของเขาก็ช่วยให้เราเห็นจุดอ่อนของตัวเอง และเป็นบทเรียนสอนใจได้มาก เศรษฐกิจ



ยามนี้อาจรวดเร็วยุเหมือนครุฑที่ว่า หรือร้ายกาจเหมือนหมอนัน
ก็ได้ แต่เชื่อได้เลยว่า มันมีคุณสมบัติที่เราไม่น้อย หากมองให้ดี
อย่าลืมนะว่าความทุกข์นั้นไม่ได้อยู่ที่คนอื่นหรือปัจจัยภายนอก แต่
ที่จริง ทุกข์อยู่ได้เพราะใจเราเปิดประตูให้มันเข้ามานั่นเอง

แต่ทำใจหรือยอมรับอย่างเต็มใจเห็นจะไม่พอ เคล็ดลับประการ
ต่อมาคือ ปรับตัว โรคภัยไข้เจ็บคือสัญญาณเตือนให้เราปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมนั้นใดก็ฉันนั้น ความเดือดร้อนเพราะเหลือเงินในกระเป๋า
ไม่เท่าไร บ่งบอกว่าเราต้องปรับเปลี่ยนการใช้จ่ายเงินได้แล้ว

มี ๓ จุดอ่อนที่เราสามารถแก้ไขได้ จุดแรกคือ การใช้ของ
จะเป็นรถยนต์ เสื้อผ้า น้ำ ไฟ ก็ตาม ควรหาวิธียืดอายุหรือใช้ให้สิ้น
เปลืองน้อยลง จุดที่สองคือ การใช้จ่ายใช้เงิน ถึงเวลาแล้วที่เราจะ
ต้องมีวินัยอย่างจริงจังในเรื่องนี้ เช่น ตั้งกฎเกณฑ์ว่า ต่อไปนี้ฉันจะ
เข้าห้างสรรพสินค้าก็ต่อเมื่อมีรายการของที่จะซื้ออยู่ในมือแล้ว
เท่านั้น และจะไม่ซื้อของที่ไม่ได้อยู่ในรายการดังกล่าว หรืออาจตั้ง
โควตาว่าจะเข้าห้างฯ อาทิตย์ละครั้งเต็มเท่านั้น ใครที่ชอบใช้
เครดิตการ์ด ก็ควรปลงใจให้ได้ว่า จะไม่พกพาเครดิตการ์ดในวัน
เสาร์อาทิตย์เด็ดขาด ฯลฯ จุดที่สามก็คือ หัดทำด้วยตนเอง เช่น
ซ่อมแซมข้าวของในบ้านด้วยตนเอง หรือปลูกผักกินเอง (บ้าง) แม้
กระทั่งความสนุกสนานหรือความบันเทิง ก็นำสังสรรค์กันเองบ้าง
อย่าใช้เงินเป็นใบเบิกทางอย่างเต็มใจ เช่น สังสรรค์กับคนในบ้าน
แทนที่จะพากันไปดูหนัง หรือไม่เราอาจเล่นดนตรี ทำสวนด้วยกัน

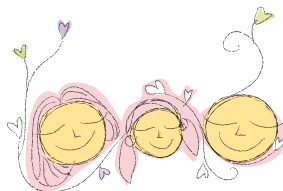


กับลูกๆ ความสัมพันธ์ก็แน่นแฟ้น แถมประหยัดเงินด้วย อะไรจะดี
ไปกว่านี้

ถ้าทำดังที่ได้ เราก็จะพบว่า การเปลี่ยนชีวิตนั้นทำได้ไม่ยาก
เราจะพบว่าชีวิตที่เรียบง่ายนั้นให้ความสุขที่สงบและลึกซึ้งกว่า ที่
ผ่านมาเศรษฐกิจตกต่ำทำให้เราทุกข์ เพราะเราเอาชีวิตไปผูกติดกับ
เงินมากเกินไป อะไรๆ ก็ต้องใช้เงิน แม้กระทั่งจะแสดงความรักกับ
ลูกก็ต้องใช้เงิน ไม่มีเวลารว่างให้กับลูก กับครอบครัว และกับตัวเอง
แต่ถ้าเราตั้งหลักใหม่ ลองหาความสุขโดยไม่ต้องใช้เงินดู ลองให้
ความรักแก่ลูกโดยไม่ต้องควักเงินดู ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น
และชีวิตก็มีเวลารว่างมากขึ้น เพราะเมื่อใช้เงินน้อยลง ความจำเป็นที่
ต้องวิ่งวนหาเงินก็น้อยลงด้วย

ชีวิตเรามี “ทุน” อีกมากมาย ที่นอกเหนือจากเงิน ลอง
เอาทุนนั้นมาใช้สร้างสรรค์ชีวิตเราและครอบครัวของเราเสียบ้าง
จะไม่ดีกว่าหรือ

ยอมรับ ปรับตัว เปลี่ยนชีวิต คือเคล็ดลับ ๓ ประการ ที่วิกฤต
เศรษฐกิจกำลังสอนเราอยู่ทุกเวลานาที



ปรัชญาจากอาหารไทย



ท่านพุทธทาสภิกขุ ไม่ได้เป็นปราชญ์ทางพุทธศาสนาเท่านั้น หากยังเป็นพ่อครัวฝีมือดีมาตั้งแต่เด็กอีกด้วย ท่านเคยตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับอาหารไทยว่า จะต้องประกอบด้วย ๓ ส่วนเสมอ คือ เนื้อหรือผักซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกแกง แล้วก็เครื่องแกงเพื่อให้สิ่งที่ถูกแกงนั้นมีรสอร่อย สุดท้ายก็คือ น้ำมันหรือกะทิ ที่ทำหน้าที่ละลายเครื่องแกงออกมา แม้กระทั่งอาหารแห้งเช่นหอมหมาก ก็หนีไม่พ้นส่วนประกอบทั้ง ๓ ชนิด หลักการนี้ยังใช้ได้กับขนมหวาน เช่นขนมเปียกปูน กะละแม ซึ่งก็มีเพียงแป้ง น้ำตาล และกะทิ เคล้ากัน ๓ อย่างเท่านั้น

ศิลปะของการทำอาหารไทยนั้นจึงอยู่ที่ว่า ทำอย่างไรทั้ง ๓ ส่วนถึงจะเข้ากันได้อย่างพอดี แน่นอนว่า “พอดี” สำหรับแกงเนื้อกับ “พอดี” สำหรับหอมหมากนั้น ย่อมต่างกัน แต่เมื่อปรุงให้ถึงที่ตามลักษณะของแต่ละอย่างแล้ว ก็อร่อยทั้งนั้น ความพอดีนั่นไม่ใช่เป็นเคล็ดลับของการทำอาหารเท่านั้น หากยังเป็นหลักสำคัญของ



การดำเนินชีวิตอีกด้วย ที่น่าคิดก็คือ ชีวิตของเราแต่ละคนนั้น ยังเหมือนกับอาหารอีกอย่างหนึ่งตรงที่ ประกอบด้วย ๓ ส่วน คือ กาย จิต และปัญญา สองอย่างหลังนั้นอาจารย์รวมเรียกว่าใจ แต่ในทางพุทธศาสนานิยมแยกออกเป็นสอง เพราะมีลักษณะหรือการทำงานต่างกัน จิตนั้นเป็นเรื่องของความสงบ ส่วนปัญญาเป็นเรื่องของความสว่าง และถ้ากายคือความประพฤติ มีความสะอาดด้วยแล้ว ชีวิตก็มีแต่ความสุขและไพบูลย์

ปัญหาของคนเราส่วนใหญ่อยู่ตรงที่ ทั้ง ๓ ส่วนนี้ไม่ค่อยกลมกลืนหรือได้สมดุลกัน เรามักเสียเวลาและพลังงานส่วนใหญ่ไปกับเรื่องกาย เช่น หาทรัพย์สินเงินทองมาปรนเปรออายตนะทั้ง ๕ เงินเดือนครึ่งเดือนหรือทั้งเดือน บางทีก็หมดไปกับการหากระเป๋านอกมาประดับตัว แต่เราแทบไม่มีเวลาทำจิตให้สงบ หรือดูใจของตนเพื่อให้รู้จักตนเองจนถึงก้นบึ้งหรือลึกลงไปถึงจิตวิญญาณ ทั้งๆ ที่ นั่นเป็นต้นตอแห่งความสุขและความสว่างอย่างแท้จริง

มองให้กว้างออกไปโดยโยงถึงผู้อื่นด้วย ก็จะพบว่าชีวิตเราประกอบด้วย ๓ ส่วนในอีกมิติหนึ่ง ได้แก่ งานการ ครอบครัว และตัวเอง บางคนเอาแต่ทำงานจนลืมครอบครัว ขณะเดียวกันสุขภาพของตนเองก็ทรุดโทรม แม้จะได้ตำแหน่งสูงลิ่ว มีเงินในธนาคารนับพันล้าน แต่ความสำเร็จนั้นจะมีประโยชน์อะไร ถ้าหากครอบครัวต้องแตกสลาย ลูกติดยา เป็นอันธพาล หรือตัวเองเป็นโรคหัวใจ ชีวิตจะดีได้ งานการ ครอบครัว และตัวเอง ต้องก้าวไปพร้อมๆ กัน



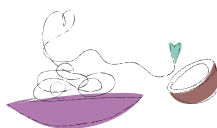
อย่างกลมกลืน

เห็นได้ว่าความสุขและความเจริญของชีวิต ก็เช่นเดียวกับความเอร็ดอร่อยของอาหาร กล่าวคือล้วนขึ้นอยู่กับความสมดุล อันที่จริงอาหารไทยนั้นไม่ได้เน้นเฉพาะความสมดุลของส่วนประกอบทั้งสามเท่านั้น หากยังให้ความสมดุลกับสมดุลอีกประเภทหนึ่ง คือสมดุลของธาตุ อันได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ สะเดา น้ำปลารหานั่นบำรุงทั้ง ๔ ธาตุ รสขมบำรุงธาตุไฟ และธาตุน้ำ ส่วนรสหวานบำรุงธาตุดิน และรสเผ็ดช่วยธาตุลม

แต่ละคนมีทั้ง ๔ ธาตุ แต่จะมีธาตุใดธาตุหนึ่งเป็นตัวเด่น ดังนั้นแกงส้มดอกแคถ้วยเดียวกัน จึงอาจมีรสเปรี้ยวพอดีกับคนที่มีธาตุน้ำเป็นเจ้าเรือน แต่รสเผ็ดไม่พอกับอีกคนที่เจ้าเรือนเป็นธาตุลม ทางออกสำหรับคนหลังนะหรือ ก็เพียงแค่เติมรสเผ็ดลงไปถ้วยของตัวเอง

ความพอดีนั้นเป็นเรื่องของแต่ละคน เพราะคนแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน ดังนั้นการปรุงอาหารไทยจึงไม่มีสูตรสำเร็จที่พอดีกับทุกคน การดำเนินชีวิตก็ใช้ว่าจะผิดไปจากนี้ในโลกแห่งความเป็นจริงนั้นไม่มีสูตรสำเร็จที่จะให้ทุกคนลอกเลียนแบบกันได้ ทุกคนต้องแสวงหาวิถีทางที่พอดีกับตนเอง

เพราะเหตุนี้ เราจึงควรใช้เวลาแก่ตัวเอง เพื่อจะได้เข้าใจและรู้จักตนเองอย่างแท้จริง





ความสุขทุกกลมหายใจ

ใครๆ ก็ปรารถนาความสุข แต่ส่วนใหญ่มักมองสุขนอกตัว แม้จะรู้ว่า เงินทองกองเพชรและชื่อเสียงเกียรติยศไม่ใช่ความสุข แต่ก็ยังอยากได้ไว่ก่อน เพราะเชื่อว่าตนเองอาจเล่นแร่แปรธาตุให้มัน กลายเป็นความสุขได้ ปัญหาคือตอนนี้ยังไม่ได้สนใจ เพราะฉะนั้น ความสุขจึงเป็นสิ่งที่ต้องรอไปก่อน

จะมีสักกี่คนที่นึกคิดว่า ความสุขนั้นไม่ได้อยู่ที่ไหน หากอยู่กับตัวเรานี่เอง แถมยังอยู่กับเราแม้กระทั่งตอนนี้ เดี่ยวนี้ โดยไม่ต้องรอคอยให้เสียเวลา เป็นแต่ว่าความสุขเหล่านั้นมักถูกมองข้ามไป เราก็เลยนึกว่าตัวเองเป็นทุกข์



ลองถามตัวเองดูสิว่า ตอนนี้ร่างกายของเราเป็นปกติดีอยู่หรือเปล่า ถ้าพยายกันหาว่าใช่ ก็โปรดบอกกับตัวเองได้แล้วว่า “นั่นแหละสุขแล้ว” ถ้าไม่เชื่อ ก็ลองย้อนนึกไปถึงวันที่ตัวเองปวดหัว ปวดฟันหรือปวดท้อง ไม่ต้องบอกก็รู้ว่า นั่นเป็นช่วงเวลาที่แย่เอา มากๆ แม้กระทั่งในยามที่เป็นโรคฟันๆ อย่างไข้หวัดใหญ่ ซึ่งเล่นงานจนล้มหมอนนอนเสื่อ ใช่หรือไม่ว่า ในยามนั้นยอดปรารถนาของเราคือขอให้ได้กลับมาเป็นปกติเหมือนเดิม เพียงแค่อาการเริ่มทุเลา หัวที่เคยเต้นตุบๆ สงบลง ไข้ร้อนผ่าวเริ่มกลับเป็นปกติ เราจะรู้สึกสบายใจอย่างเห็นได้ชัด ทั้งๆ ที่ยังไม่หายดีด้วยซ้ำ

เพียงแค่ร่างกายเป็นปกติสุข เราก็เป็นที่อิจฉาของผู้คนนับไม่ถ้วนแล้ว ซึ่งแม้มีเงินมากมายมหาศาล ก็เป็นอย่างที่เราเป็นตอนนี้ไม่ได้

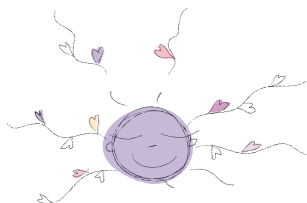
ไม่เพียงความสุขของร่างกายเท่านั้น ยังมีความสุขอีกหลายอย่างที่เรามักจะมองข้ามไป ทั้งๆ ที่อยู่ในครอบครองของเราแล้ว ลองถามตัวเองดูว่า คนที่เรารักยังอยู่กับเราหรือไม่ จะเป็นพ่อแม่ คู่ครอง หรือลูกหลานก็แล้วแต่ หากว่าเขาเหล่านั้นยังไม่ล้มหายตายจากเราไป นั่นก็เป็นทั้งโชคและสุขที่ล้ำค่าของเราแล้ว การสูญเสียบุคคลดังกล่าวก่อให้เกิดความทุกข์เพียงใด เราคงรู้อยู่แก่ใจ เพราะบางครั้งบางคราว เราอาจประสบกับเหตุการณ์ดังกล่าวในฝัน ครั้นตื่นขึ้นมาพบว่า นั่นไม่ใช่ความจริง ก็ให้จิตใจเสียนี้กระไร

แต่เราต้องรอให้มีฝันร้ายก่อนหรือ ถึงจะซาบซึ้งใจว่า การที่บุคคลผู้เป็นที่รักยังอยู่กับเรานั้นเป็นความสุขอันประเสริฐแล้ว



เพียงเฉลียวใจสักนิดก็จะพบว่า ณ ขณะนี้เรามีโชค มีทรัพย์ และมีสุขอันประเสริฐอยู่กับตัวแล้ว แม้เราจะไม่มีหลายสิ่งหลายอย่างที่คนอื่นเขามีกัน และแม้ว่าจะมีหลายอย่างที่พลัดพรากจากเราไป แต่หากลองพิจารณาดูก็จะพบว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เรามีอยู่ตอนนี้ ได้นำความสุขมาให้แก่เราแล้ว เป็นแต่ว่าเราอาจจะเคยไปเพราะเหตุว่า ความสุขเหล่านั้นอยู่กับเราจนคุ้นเคยชินชาแล้วก็ได้ แต่คุณค่าของความสุขเหล่านั้นจะปรากฏชัดก็เมื่อสิ่งนั้นๆ ขาดหายไปจากชีวิตเรา เมื่อพ่อแม่ คู่ครอง หรือลูกหลานจากเราไปอย่างกะทันหัน เราก็ตระจักษ์แก่ใจว่า วันเวลาในอดีตที่มีเขาอยู่ด้วยกันกับเรานั้น ช่างเป็นวันชื่นคืนสุขอย่างยิ่ง นี่ก็ทำนองเดียวกับอากาศที่เราหายใจทุกเมื่อเชิ้อวัน ต่อเมื่อมันเกิดขาดแคลนหรือสกปรกขึ้นมา เราถึงจะเห็นคุณค่าของมัน ทั้งๆ ที่แต่ก่อนไม่เคยสนใจเลย

ความสุขนั้นมีอยู่กับเราทุกลมหายใจอยู่แล้ว ก่อนที่จะดิ้นรนหาความสุขนอกตัว อย่าลืมดื่มด่ำกับความสุขที่ปลายจมูกเสียก่อน





ขุมทรัพย์ใกล้ตัว

มีของใกล้ตัวอยู่อย่างหนึ่งที่เรามักใช้อย่างไม่คุ้มค่าและทิ้งไป
โดยเปล่าประโยชน์ ทราบหรือไม่ว่าของที่ว่านั้นคืออะไร

ถ้าตอบว่า น้ำ ไฟ กระดาษ ก็ขอบอกว่า “ผิด”

คำตอบคือ ลมหายใจ

พูดอย่างนี้ บางคนอาจสงสัยว่าทุกวันนี้ชีวิตอยู่ได้เพราะ
อาศัยลมหายใจ เเท่านี้ยังไม่พออีกหรือ จริงอยู่ ลมหายใจช่วยให้เรา
เป็นผู้เป็นคนได้ แต่นี่ก็เป็นคุณอนันต์แล้ว แต่ลมหายใจยังมีคุณค่า
นอกเหนือจากนั้น คุณค่าอย่างหนึ่งที่เรามักมองข้ามก็คือ ลมหายใจ
นั้นเป็นเพื่อนเตือนใจเราได้

เวลาเราโกรธใครสักคน ก่อนที่จะหลุดปากด่าว่าเขา ลอง
หายใจเข้าลึกๆ แล้วผ่อนออกมาช้าๆ สัก ๕ เที้ยว ๑๐ เที้ยว
ความอึดอันเก็บกดอยากระบายโทสะหรือแผดเสียงใส่เขา จะลดลง



ไปมาก สติที่เกือบจะหลุดหายก็กลับคืนมาอย่างรวดเร็ว ถึงตอนนั้นเราจึงจะนึกขึ้นมาได้ว่าหากเราหลุดปากไป เราเองนั้นแหละจะเป็นฝ่ายเสียหายหลายแสน ไม่ใช่เขาคนนั้น

ยาสลายนิว ยาสลายไขมันก็มีแล้ว ไม่สนใจยาสลายความโกรธบ้างหรือ ลมหายใจนี้แหละเป็นยาสลายความโกรธชั้นดี แถมยังมีสรรพคุณเอนกประสงค์ ใช้สลายความกลัวก็ได้ สลายความเครียดก็ยิ่งดีเข้าไปใหญ่

กายกับใจนั้นสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เวลาเกิดโทสะขึ้นมาในใจ หัวใจจะเต้นเร็ว ลมหายใจถี่กระชั้น นี่เรียกว่ามีผลต่อกาย แต่ขณะเดียวกันกายก็มีผลต่อใจด้วย ไม่เชื่อลองหายใจเร็วๆ สั้นๆ ลึกๆ จะรู้สึกเครียด คนที่หายใจตื้นและถี่จะเป็นคนหงุดหงิดง่าย ในทางตรงกันข้ามถ้าหายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกยาวๆ ใจจะเบาคลาย

ลองสังเกตดูเถิด เวลาเราโกรธ กลัว ประหม่า ลมหายใจจะถี่และตื้น แต่ถ้าเรารู้ตัวหรือจับความรู้สึกของตัวเองทันที่ รีบเอาลมหายใจมาใช้ให้เป็นประโยชน์ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออกลึกๆ ความรู้สึกโปร่งโล่งจะเข้ามาแทนที่ความเร่าร้อนวุ่นวายใจ

คนที่เครียดบ่อยๆ ลองหายใจแบบนี้ดูบ้าง จะรู้สึกสบายขึ้นมาก

ถ้าใช้ลมหายใจให้เป็น นอกจากลมหายใจจะเป็นเพื่อนเตือนสติและเป็นยาสลายความเครียดชั้นดีแล้ว เรายังจะพบต่อไปด้วยว่า ในลมหายใจนั้นมีทรัพย์ล้ำค่าที่ใช้เท่าไรก็ไม่มีวันหมด ทรัพย์ที่ว่าก็

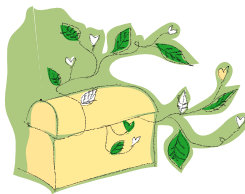


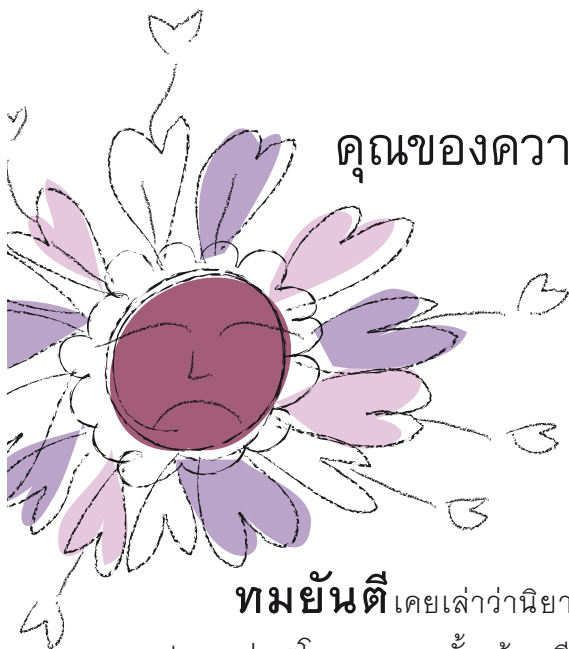
คือ ความสุขสงบ

คนเรามักแสวงหาความสุขนอกตัว เสียเงินเสียทองไปมากมายกับสิ่งเสพนานาชนิด แต่แท้ที่จริงความสงบนั้นมีอยู่แล้วในลมหายใจของเรา อยากให้เกิดผลดียิ่งขึ้นก็ให้น้อมใจไปจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจด้วย ยิ่งจิตใจแนบชิดสนิทกับลมหายใจมากเท่าไร ก็ยิ่งดีมากขึ้น หรือจะนับด้วยก็ได้ เช่น หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑ จากนั้นหายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๒ เรียงไปจนถึง ๕ หรือต่อไปถึง ๑๐ ก็ได้

ที่แล้วมาเราหายใจออกแบบทิ้งๆ ขว้างๆ กันจนเป็นนิสัย ส่วนลมหายใจเข้าเราก็นึกว่ามีแต่ออกซิเจนเท่านั้น แท้จริงลมหายใจเข้าและออกมี “ของดี” มากมายกว่านั้น ในลมหายใจมีทั้งสติ มีทั้งความผ่อนคลาย และความสุขสงบ มีอะไรต่ออะไรมากมายที่ลมหายใจสามารถให้เราได้

ข้อสำคัญคือเราต้องใส่ใจกับลมหายใจของเราให้มากกว่านี้ แทนที่จะละเลยจนลืมตัวบ่อยๆ ว่าเรากำลังหายใจอยู่





คุณของความเครียด

ทมยันตี

เคยเล่าว่านิยายเบาสมองของเธอที่ใช้ नामปากกาว่า “โรสลาเรน” นั้น ล้วนเขียนในยามที่กำลังเครียดทั้งนั้น มุขตลกของชาร์ลี แชลปลิน ซึ่งนำความครื้นเครงมาสู่ชาวโลกนั้นส่วนใหญ่มักขุดมาจากเบื้องหลังชีวิตอันทุกข์ระทม ดาวตลกจำนวนไม่น้อยก็มีชีวิตไม่ต่างจากเขา เพราะฉะนั้นความเครียดจึงมิใช่สิ่งกดดัน บั่นทอนชีวิตแต่อย่างเดียว หากยังเป็นปัจจัยแห่งการสร้างสรรค์ด้วย

จริงอยู่ความเครียดทำให้ชีวิตเป็นทุกข์ แต่ขณะเดียวกันมันก็เป็นแรงผลักดันให้ชีวิตจิตใจดิ้นรนชวนหาสิ่งอื่นที่ดีกว่า อันได้แก่ความโปร่งเบา สบาย ราบรื่นและสมดุล ในยามเครียด จิตจะว่องไวเป็นพิเศษในการฉกฉวยอะไรก็ได้เพื่อมาบรรเทาความเครียดหรือบางทีก็ “หลุด” ออกไปจากเรื่องจำเจได้ง่าย ของบางอย่างในยามที่เราปกติ ก็เห็นเป็นเรื่องธรรมดา แต่เวลาเครียดแล้วจะเห็นเป็นเรื่องตลกหรือไร้สาระไปเลย (ภาษาสมัยใหม่เรียกว่า “เซอร์”)





ถ้าเราไม่หมกมุ่นหรือวิตกกังวลกับความเครียดมากเกินไปนัก ลองมองออกไปนอกตัว เพียงแต่เปลี่ยนมุมมองนิดเดียวก็มีเรื่องให้หัวเราะได้มากมาย บางทีก็คิดเรื่องตลกออกมาได้อย่างแปลกใจ

แต่ถ้าท่านเป็นคนชอบเรื่องจริงจัง ไม่นิยมมุขตลก ก็ลองมองประโยชน์ของความเครียดในอีกแง่หนึ่งก็ได้ นั่นคือการเป็นสัญญาณเตือนตน ว่ากำลังมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับเรา เวลาเจริญสติทำสมาธิภาวนาหากมีความเครียดเกิดขึ้น นั่นแสดงว่าเรากำลังทำผิดวิธี อาจจะเพ่งมากเกินไปหรือกดห้ามความคิดเอาไว้ก็ได้ เมื่อรู้เช่นนี้เราก็ควรหย่อนลงมาอีกนิด ทำให้เป็นกลางๆมากขึ้น แต่เมื่อความเครียดหายไป นั่นก็หมายความว่าจิตของเราได้สมดุลแล้ว สามารถ “เดินหน้า” ต่อไปได้

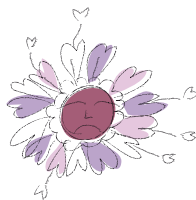
มิใช่จำเพาะแต่การภาวนาเท่านั้น แม้ในชีวิตประจำวัน ความเครียดก็เป็นสัญญาณเตือนภัยที่ดีสำหรับเราทุกคน มันอาจกำลังบอกเราว่าเราอ่อนแอเกินไป เราทำงานมากเกินไปหรือไม่ก็เตือนว่าเรากำลังคิดมากเกินไปแล้ว ถ้าเราตัดฟังสัญญาณจากความเครียดบ้าง เราจะรู้ทันทีว่า ถึงเวลาแล้วที่เราต้องพักผ่อนหรือปล่อยวางความคิดลงเสียบ้าง

ความเครียดเตือนเราให้ตื่นสู่ดุลยภาพ ถ้าเรากินมากเกินไป ความอึดอัดจะเตือนให้เราหยุด ถ้าไม่หยุด ผลร้ายจะเกิดขึ้นตามมาในทันใดเดียวกัน ถ้าเราหาเรื่องมาใส่สมองจนแน่นไปหมด มิตรที่จะเตือนเราให้รู้จักเพลาลงเสียบ้างก็คือความเครียดนั่นเอง



ความเครียดเป็นเสมือนเสียงตะโกนโหวกเหวก แม้จะรบกวน
โสตประสาทไปบ้าง แต่ก็จำเป็นสำหรับคนขับรถที่กำลังหลับในหรือ
เพลิดเพลินกับการพูดคุยจนไม่รู้ว่ากำลังวิ่งออกนอกเลน ถ้าเรา
สลับตริบฟัง “เสียง” ของความเครียดเสียบ้าง ชีวิตจิตใจก็จะนุ่มลื่น
ทางสายกลางได้มากขึ้น

เป็นเพราะเราเห็นความเครียดเป็นศัตรู จึงมัวแต่วิตกกังวล
กับมัน เลยไม่ได้ทำสิ่งที่ควรทำ มีหน้าซ้ำบางที่ก็หาทางสยบมันด้วย
ยาสารพัดชนิด โดยยังใช้ชีวิตและปล่อยจิตใจให้เสียศูนย์ไปตามเดิม
ผลก็คือโรคภัยไข้เจ็บต่างถาโถมหา โดยเฉพาะโรคหัวใจ โรคกระเพาะ
หรืออาจรวมถึงโรคมะเร็ง ไม่ต้องพูดถึงโรคประสาทซึ่งกลายเป็น
ปัญหาใหญ่ของคนสมัยนี้ไปแล้ว





ชีวิต ไม่อาจเป็นไปดังหวังได้หมด เปรียบไปก็ไม่ต่างกับเกมส์กีฬาที่ต้องมีแพ้ชนะ ใครที่หวังชัยชนะไปเสียทุกครั้งก็เตรียมตัวทุกข์ใจไว้ได้เลย

พูดเช่นนี้มีได้หมายความว่าให้เตรียมตัวเป็นผู้แพ้แต่อยู่ในมุ้งหามีได้ ใครที่คิดเช่นนั้นก็คงงอมืองอเท้าตั้งแต่แรก คนเราควรพากเพียรอย่างเต็มที่ แต่ใครเล่าที่กำหนดผลสำเร็จไปได้หมด คนที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬาต้องรู้จักแพ้ให้เป็นฉันทิ ในยามที่ชีวิตตกต่ำบัณฑิตพึงรู้จักทำให้เป็นฉันทันั้น

แต่คนเรามักทำใจไม่ได้ เพราะคอยหวนคะนึงถึงวันคืนอันช้านานสมัยยังมั่งมีศรีสุข หรือยังมีหน้ามีตา แต่อดีตนั้นมีไว้เพื่อเป็นฐานหนุนส่งให้เกิดปัจจุบัน เพื่อก้าวไปสู่อนาคต ใครที่เอาอดีตมาเหนี่ยวรั้งตนไว้ไม่ให้ไปข้างหน้า ก็เท่ากับเป็นนักโทษในกรงขังของตัวเอง



ชีวิตนั้นให้รางวัลแก่แต่ผู้ที่อยู่กับปัจจุบัน เพราะปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นของจริง จริงอยู่บ่อยครั้งปัจจุบันมีแต่เรื่องระทมทุกข์ อดีตนั้นน่าพิสมัยมากกว่า แต่ถ้าเราจะหนีไปหาอดีตบ้าง ก็ควรเป็นชั่วคราวชั่วขณะ เพื่อชุบชูจิตใจให้ชื่นบานจะได้มีกำลังมาฟันฝ่าชีวิตในปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม อย่าลืมว่าชีวิตจะสุขหรือทุกข์นั้น อยู่ที่เราเป็นสำคัญ ไม่ใช่เพราะคนอื่นหรือเหตุอื่น เช่นเดียวกับความจนและความรวยนั้นอยู่ที่มุมมองของเรา คนไทยเป็นอันมากกำลังทุกข์ เพราะติดอยู่ตลอดเวลาว่าตัวเองยากจนลง ตราบใดที่ยังจมอยู่กับความคิดแบบนี้ก็ไม่มีวันคลายทุกข์ไปได้

แต่เราลืมไปแล้วหรือว่าชีวิตความเป็นอยู่ของเราตอนนี้ถึงอย่างไรก็ดีดีกว่าบางช่วงในอดีต ลองมองไปรอบตัว จะพบว่าข้าวของในบ้านหลายชิ้นเคยเป็นของสุดเฝ้ามองสมัยเรายังเด็กหรือเป็นหนุ่มเป็นสาว รถมอเตอร์ไซด์ แก้วแหวนเงินทอง ทีวีสีโอ เอสเตอร์โอ ซีดี ฯลฯ มองในแง่ที่เราไม่ได้จนลงแต่รวยขึ้นต่างหาก ยิ่งถ้าเปรียบกับคนอื่นมากมายตอนนี้ ไม่ว่าจะมองลงไปข้างล่างหรือมองขึ้นข้างบน เราก็ก็นับว่าโชคดีกว่าคนที่ยากจนลงไป สมควรแล้วที่จะคิดว่าตัวเองโชคดีกว่าคนที่กิจการล้มละลาย ส่วนคนที่กิจการล้มละลายก็ยังนับว่าโชคดีกว่านักธุรกิจพันล้านที่มีหนี้ท่วมหัว

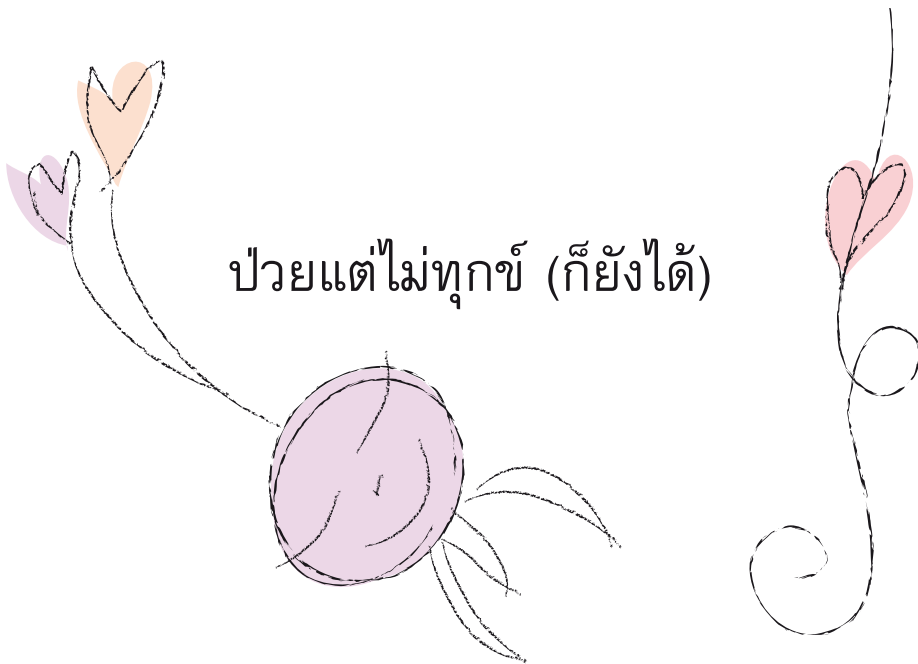
แต่ถึงจะเป็นหนี้เป็นสินมากแค่ไหน เรายังมีสิทธิเลือกได้ว่าตัวเองจะทุกข์หรือไม่ทุกข์ เพราะถึงที่สุดสุขหรือทุกข์ไม่ได้อยู่ที่



จำนวนทรัพย์สินหรือหนี้สิน หากอยู่ที่ใจของเรา ถ้าเราคิดอยู่ตลอดเวลาว่าตัวแย่แล้วๆ นรกก็เกิดขึ้นทันตาเห็น เรามีสิทธิที่จะคิดว่าตัวเองไม่แย่ แต่สิทธินี้เราจะใช้หรือไม่อยู่ที่ใคร ถ้าไม่ใช่ตัวเราเอง

กระนั้นก็ตาม นอกจากวิธีคิดหรือมุมมองแล้ว คุณภาพจิตของเราก็สำคัญ ถ้าเรารู้จักเป็นคนสันโดษ ยินดีในสิ่งที่ตัวเองได้มา หรือมีอยู่ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักแสวงหาความสงบในจิตใจ วิกฤติเศรษฐกิจที่กำลังเผชิญอยู่ขณะนี้ก็ไม่ใช้เรื่องเหลือวิสัยที่จะฟันฝ่าไปได้





ป่วยแต่ไม่ทุกข์ (ก็ยังได้)

“ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ภาษิตบทนี้คนไทยแต่ก่อนคุ้นเคยกันดี แต่คนสมัยนี้ชักจะลืมแล้ว ยิ่งกว่านั้นบางคนถึงกับด่าว่า ถ้าถูกตีหัว แล้วทำใจไม่ให้เจ็บจะได้ไหม

ถ้าตอบลอยๆ ว่า “ได้” ก็ดูจะง่ายเกินไป คงไม่ค่อยมีใครเชื่อเท่าไร แต่ชาวคราวเมื่อเร็วๆ นี้เป็นหลักฐานยืนยันว่า ความเจ็บนั้นอยู่ที่ใจเป็นสำคัญ ถ้าใจไม่สนใจความเจ็บ แผลที่กายก็ทำอะไรไม่ได้หรือทำได้น้อยมาก

ชาวคราวที่ว่าไม่ได้มีอะไรเกี่ยวข้องกับการทรมานตัวเองในประเพณีกินเจที่ภูเก็ต แต่เป็นเรื่องการทดลองรักษาผู้บาดเจ็บเพราะไฟไหม้ในต่างประเทศ เป็นที่รู้กันดีว่า ความน่ากลัวประการหนึ่งของแผลไฟไหม้ก็คือความรู้สึกปวดแสบปวดร้อนสร้างความทุกข์ทรมานแก่ผู้ป่วยมาก ทุกวันนี้ปัญหานี้ยังแก้ไม่ตก แม้จะผลิดยารับปวดมาหลายขนานแล้วก็ตาม ก็ไม่สามารถบรรเทาปวดได้อย่างชะงัด



แต่ไม่นานมานี้ นักวิทยาศาสตร์ผู้หนึ่งลองใช้วิธีใหม่ แทนที่จะคิดค้นตัวยาที่ควบคุมแทรกแซงระบบประสาทหรือการส่งข้อมูลความเจ็บปวดไปที่สมอง เขาหันมาทำงานกับจิตของผู้ป่วย โดยเบี่ยงเบนความสนใจของผู้ป่วยไปยังสภาพที่ทำให้รู้สึกเย็นสบายและเพลิดเพลิน วิธีการก็คือให้ผู้ป่วยใส่แว่นคอมพิวเตอร์ แว่นนี้จะทำให้ผู้ป่วยเห็นภาพเหมือนจริงจากจอคอมพิวเตอร์ราวกับอยู่ในเหตุการณ์จริงๆ ภาพเหมือนจริงที่ว่าก็คือ ภาพภูเขาซึ่งปกคลุมไปด้วยหิมะ ใช้แต่เท่านั้น ภาพนั้นยังเคลื่อนไหวขึ้นอยู่กับการควบคุมคันบังคับในมือของผู้ป่วย แว่นนี้สามารถทำให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกราวกับกำลังเล่นสกีอยู่ในบรรยากาศที่เย็นสบาย

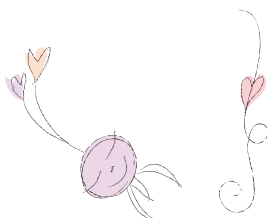
ผลที่เกิดขึ้นก็คือความรู้สึกปวดแสบปวดร้อนจากแผลไฟไหม้ลดลงไปมาก ยิ่งกว่านั้นแผลยังหายเร็วกว่าปกติ กรณีนี้น่าสนใจก็เพราะว่า สมองของผู้ป่วยยังรับรู้ความเจ็บปวดอยู่เพราะระบบประสาทยังถ่ายทอดความเจ็บปวดเหมือนเดิม แต่ตัวผู้ป่วยกลับรู้สึกเจ็บปวดน้อยมาก นั่นเป็นเพราะใจของผู้ป่วยไปสนใจกับสิ่งที่น่าเพลิดเพลิน พุดง่าย ๆ คือ ใจไม่มีที่ว่างให้ความเจ็บปวดแทรกเข้ามาได้ จะเรียกว่าจิต “ว่าง” ความเจ็บปวดเอาไว้ชั่วคราวก็ได้

การระงับปวดด้วยการแก้ที่ใจ แทนที่จะไปจัดการกับระบบประสาท (หรือมิติทางกายภาพ) เป็นเรื่องที่ค่อนข้างใหม่สำหรับการแพทย์แผนใหม่ แม้วิธีระงับปวดด้วยแว่นคอมพิวเตอร์จะแพงและไม่สามารถเอาไปใช้ให้แพร่หลายได้ แต่มันก็มีคุณค่าอย่างมาก



ตรงที่ชื่อว่าสุขภาวะกับจิตใจนั้นเป็นเรื่องที่ไม่อาจแยกจากกันได้
ความเกี่ยวโยงนั้นไม่ได้อยู่ตรงที่จิตใจอาจเป็นสาเหตุแห่งความ
เจ็บป่วยเท่านั้น แม้แต่ความทุกข์จากความเจ็บป่วยก็ยังขึ้นอยู่กับ
กับจิตใจด้วย นั่นหมายความว่าถึงจะป่วย (กาย) แต่ไม่ทุกข์ (ใจ)
ก็ได้ ดังนั้นจึงไม่แปลกที่ผู้ป่วยมะเร็งเป็นอันมากมีความสุขมากกว่า
คนปกติเสียอีก

ทุกวันนี้มีความเจ็บป่วยมากมายหลายชนิดที่ยังรักษาให้หาย
ไม่ได้ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าแพทย์จะ “จนตรอก” ยังมีบางสิ่งที่
แพทย์ทำได้ บางสิ่งที่ว่านี้ไม่ได้หมายถึงการยึดลมหายใจของผู้ป่วย
ท่ามกลางความทุกข์ทรมาน ที่สำคัญกว่านั้นก็คือช่วยให้เขาไม่ทุกข์
ด้วยการใส่ใจกับจิตใจของเขา หรือสนับสนุนให้เขาสามารถดูแล
จิตใจของตนเองได้ จนความเจ็บป่วยทางกายทำอะไรเขาไม่ได้



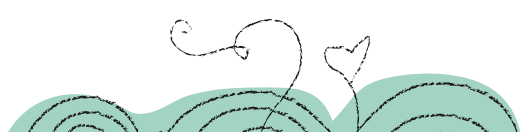


สามมิติของธรรมชาติ

ใครๆ ก็อยากไปสัมผัสธรรมชาติ ไม่ต้องไปไกลถึงแกรนด์ แคนยอนหรือไนแองการ่าหรรอก แค่อะยถึงตะรุเตา เขาใหญ่ ที่ล่อชูใจก็ล่อยไปถึงนั้นแล้ว ภาพน้ำทะเลสีครามใสบริสุทธิ์ ผუნกเงือกโผผินท่ามกลางป่าเขียวครึ้มในยามเช้า สายน้ำที่ทิ้งตัวลงมาอย่างเริงร่าจากเขาสูง ทั้งหมดนี้ล้วนมีเสน่ห์ เชื้อเชิญเราให้เข้าหา แม้ไม่มีโอกาสได้พักพิงสังสถิต ขอเพียงแคได้เห็นก็ยังดี

ทิวทัศน์ในธรรมชาติดึงดูดใจเราได้ด้วยหลายสาเหตุ เหตุผลหนึ่งก็คือลักษณะที่นำตืนตาตืนใจ อาทิเช่น ความมหัศจรรย์ตระการตา ผู้คนอยากด้นด้นไปให้ถึงยอดเขาหรือหน้าผาสูงก็เพราะจะได้เห็นความตระการตาของธรรมชาติทั้งเบื้องหน้าและรอบตัว และถ้ามีกำลังทรัพย์ ไหนเลยจะไม่ไปยลแกรนด์แคนยอนหรือภูเขาไฟฟูจิให้เป็นบุญตา ลำพังความยิ่งใหญ่ของมันก็สามารสดึงดูดเราให้ตะลึงงันได้แล้ว

ความแปลกหูแปลกตาก็เป็นแรงดึงดูดอีกอย่างหนึ่งของธรรมชาติ เพียงแค่ทะเลหรือป่าเขาลำเนาไพรก็เป็นของแปลกแล้ว



สำหรับคนในเมืองซึ่งอยู่กับคอนกรีตชั่วคราวนานาปี ยิ่งถ้ามีสัตว์หรือต้นไม้ที่หายาก หรือมีภูมิทัศน์ที่พิสดาร เช่น ป่าหินงาม เกาะตะปู หรือหินตาหินยาย ก็ต้องหาโอกาสไปดูให้ได้ สำหรับคนจำนวนไม่น้อย ธรรมชาติเป็นทางออกเพื่อหนีความซ้ำซากจำเจในเมือง หรือเพื่อเติมสิ่งแปลกๆ ให้ชีวิต

แต่มีคนจำนวนมากที่เดียวที่เข้าหาธรรมชาติด้วยอารมณ์ที่ละเอียดละไมกว่านั้น คือไม่ได้คิดจะไปแสวงหาความตื่นตาตื่นใจ หรือเสพสิ่งแปลกใหม่ หากต้องการชื่นชมความงดงามแห่งสีสันในธรรมชาติ แสงเงาแสงทองที่ต้องพิเคราะห์ พฤษภชาตินาพาพรรณกลางป่า หรือปะการังหลากสีสันได้สมุทร ล้วนเป็นความงามที่ต้องตาต้องใจโดยไม่จำเป็นต้องมีอะไรมาปรุงแต่งอีก ถึงจะไม่เลื่องชื่อลือชามากอย่าง แก่งกระจาน แต่พวงงกก็มีมุมอันงดงามที่คุณสามารถชื่นชมได้ไม่ยาก

ความมหัศจรรย์ระการตา ความแปลกหูแปลกตา และความงามที่ต้องตาต้องใจ ล้วนเป็นเสน่ห์ของธรรมชาติที่ดึงดูดใครๆ ให้เข้าหา แต่ธรรมชาติไม่ได้มีเพียงเท่านี้ และถ้าเราเข้าหาธรรมชาติด้วยเหตุผลเพียงเท่านี้ คุณค่าอันลึกซึ้งกว่านั้นของธรรมชาติก็เล็ดลอดไปจากใจเราอย่างน่าเสียดาย

ลักษณะที่น่าตื่นตาตื่นใจที่กล่าวมาเป็นเพียงคุณค่าในระดับต้นๆ ของธรรมชาติ คือการปรนเปรอกระตุนเร้าอายตนะทั้ง ๕ เท่านั้น ลึกลงไปกว่านั้นคือคุณค่าในทางจิตใจ การไปอยู่ท่ามกลางธรรมชาติสามารถเป็นได้มากกว่าการเปลี่ยนรสชาติทางตา หู จมูก

ล้น และกายสัมผัส ถ้าปรารถนาเพียงเท่านี้ การสัมผัสธรรมชาติก็
เป็นแค่การเสพมหรสพหรือความบันเทิงไม่ต่างจากการไปดูหนังหรือ
การแสดงวีวประกอบแสงเสียงเท่าใดนัก

คุณค่าทางจิตใจที่จะได้จากธรรมชาติ ก็คือความสุข ความปิติ
และความสงบ แม้ธรรมชาติจะมีเสน่ห์ทำให้ใจของเราบรรเจิด
โลดแล่นไปกับจินตนาการที่เปี่ยมด้วยสีสันสดใส แต่ในเวลาเดียวกัน
ก็มีคุณสมบัติอีกหลายอย่างที่ช่วยน้อมใจของเราให้สงบหรือบังเกิด
สุขที่ประณีต เช่น ปิติหรือความรื่นรมย์ใจ เป็นต้น ความเคลื่อนไหว
อย่างเนิบช้าของสายน้ำ สีเขียวสบายตาของใบไม้ทั่วทั้งป่า และ
เสียงที่มีจังหวะกลมกลืน ไม่ว่าจะเป็นเสียงนกร้อง เสียงคลื่น หรือเสียง
น้ำตก บรรยากาสดังกล่าวเป็นโอกาสอย่างดีที่สุดที่ใจของเราจะสงบ
เพียงน้อมใจให้กลมกลืนกับธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นภาพที่ปรากฏ
หรือเสียงที่แว่วมาเป็นจังหวะ ใจของเรา ก็จะเป็นสมาธิได้ไม่ยาก

เมื่อเราอยู่ต่อหน้าธรรมชาติ ลองปิดเครื่องเสียง วางหนังสือ
งดการพูดคุย และหยุดขบเคี้ยว ทำใจให้สบายๆ นิ่งๆ ไม่รีบร้อน
เมื่อนั้นสายหมอกที่ลอยละเลียดเขา ดวงอาทิตย์ยามลับขอบฟ้า
หรือทิวเขาที่เรียงสลับซับซ้อน สามารถจะบันดาลใจเราให้เกิด
ปิติสุข หรืออาจถึงขั้นประสพกับความดื่มด่ำลึกลึกอย่างไม่เคยพาน
พบมาก่อนในชีวิต สำหรับหลายคน นี่คือการประสพการณ์ทางจิต
วิญญาณที่ไม่ต่างจากการทำสมาธิภาวนา หรือการพบพระเจ้าเลย
ทีเดียว



แต่ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณมิได้มีความหมายเพียงแค่ว่า
ความปีติเต็มคำหรือความสงบล้ำลึกเท่านั้น หากยังรวมถึงการ
ประจักษ์ซึ่งสัจธรรม เกิดปัญญาญาณหรือความรู้的全新ใหม่ที่ไปพ้น
จากการคิดด้วยเหตุผล พุดง่าย ๆ คือ นอกจากสมาธิแล้ว ปัญญา
เป็นคุณค่าทางใจอีกอย่างหนึ่งซึ่งเราสามารถได้รับจากธรรมชาติได้
ธรรมะหรือกฎธรรมชาตินั้นคือพื้นฐานของธรรมชาติ และแสดงตัว
ท่ามกลางธรรมชาติตลอดเวลา ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวเสมอว่า
**ธรรมชาตินั้นตะโกนสอนธรรมไม่หยุดหย่อน แต่ที่เราไม่เห็น
หรือไม่ได้ยินก็เพราะใจเราไม่เคยว่าง ธรรมะจึงแทรกตัวเข้ามา
ในจิตใจของเราไม่ได้เสีย**

ต่อเมื่อจิตเราว่าง และรู้จักพิจารณาธรรมชาติ เมื่อนั้นธรรมะ
จะปรากฏแก่เรา พระอริยเจ้าหลายท่านบรรลุธรรมได้ก็เพราะการ
พิจารณาความเป็นไปของธรรมชาติ บางท่านพิจารณาฟองน้ำ บาง
ท่านพิจารณาดอกบัว จนประจักษ์ชัดในความไม่เที่ยงของธรรมชาติ
เกิดความหน่ายในสังขาร กระทั่งปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ใน
ที่สุด

ปุถุชนหรือคนธรรมดาอาจไม่ต้องการประจักษ์ธรรมถึงขั้นนั้น
แต่เราก็ยังสามารถเรียนรู้สัจธรรมของชีวิตได้จากธรรมชาติอีก
มากมาย ในคืนเดือนมืด ลองเพ่งพินิจท้องฟ้าอันกว้างใหญ่ที่
ระยิบระยับด้วยดวงดาว บางทีเราอาจจะตระหนักได้ว่าตัวเรา
เองนั้น แท้จริงแล้วช่างเล็กกะจิตริต อีกทั้งชีวิตก็สั้นนัก เทียบ





ไม่ได้กับอายุของดวงดาวที่ยืนยาวหลายพันล้านปีในยามนั้น เราอาจพบว่าการสำคัญตกว่าเป็นคนสำคัญยิ่งใหญ่ราวกับเป็น ศูนย์กลางของจักรวาลนั้น เป็นความหลงโดยแท้ เพราะที่จริง เราเป็นเพียงแค่ธุลีในอวกาศเท่านั้น การพยายามครอบครอง ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกไม่ว่าทรัพย์สินสมบัติ ชื่อเสียง อำนาจ ยศศักดิ์ อัครฐาน จึงกลายเป็นเรื่องไร้สาระอย่างสิ้นเชิง การพยายามสร้าง อนุสาวรีย์ให้ตัวเองเป็นอมตะกลายเป็นเรื่องน่าขัน เพราะถึงเราจะมีชื่อเสียงไปอีกหนึ่งหมื่นปี ก็เทียบไม่ได้กับอายุของดวงดาวเกิดใหม่ ด้วยซ้ำ

นอกจากความจริงอันเป็นสากลของชีวิต (หรือสังขธรรม) แล้ว ธรรมชาติยังสามารถชี้แนะแบบอย่างในการดำเนินชีวิต (ที่ เรียกว่าจริยธรรม) ได้อีกด้วย ชุนเขาตระหง่านไม่สะท้านต่อแรงลม สอนให้เรา รู้จักทำใจมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม การอยู่อย่าง วิเวกและเป็นสุขคือสิ่งที่เราเรียนรู้ได้จากนกกระเต็นที่เกาะนิ่งอยู่บน กิ่งบัวกลางสระ แม้แต่ไฟป่าก็สามารถสอนเรา ให้เห็นทั้งโทษภัย ของเพลิงกิเลสหรืออำนาจของปัญญาในการเผาผลาญกิเลส สุดท้าย แต่เราจะมอง

ถ้าเรารู้จักมองและวางใจให้เป็น ธรรมชาติจะให้อะไรมากกว่าที่เห็นด้วยตาหรือได้ยินด้วยหู ธรรมชาตินั้นมีหลายมิติ แต่ละมิติ ต้องการรับรู้ที่ต่างกันออกไป ถ้าเรารู้ธรรมชาติด้วยอายตนะทั้ง ๕ เท่านั้น เราก็เห็นแต่เพียงสีล้นและความแปลกหูแปลกตา ต่อเมื่อ





เรารับรู้ธรรมชาติด้วยใจ เราจึงจะสัมผัสกับความสงบปรนรมย์ใจหรือความต็มเต๋าที่ลึกกลงไปถึงจิตใจ และเมื่อเราเข้าหาธรรมชาติด้วยปัญญา ธรรมชาติหรือความจริงและบทเรียนของชีวิตก็จะค่อยๆ ประจักษ์แก่เรา

หากเราเข้าหาธรรมชาติโดยรู้จักใช้ “เครื่องรับรู้” ที่เรามีอยู่อย่างครบถ้วน คือรับรู้ด้วยทั้งอายตนะทั้ง ๕ ด้วยใจ และด้วยปัญญา ธรรมชาติที่ปรากฏแก่เรานั้นจะ “ใหม่” อยู่เสมอ และเป็นประสบการณ์ที่ล้ำค่า เวลาเราดูฝนดาวตก เราจะไม่หวั่นเสียหรือผิดหวัง หากมีฝนดาวตกให้เห็นเพียงไม่กี่ดวง เพราะถึงแม้เราจะไม่พบเห็นความตื่นตาตื่นใจอย่างที่คาดหวัง แต่เราก็ได้รับความสงบใจแล้วจากการมองเห็นท้องฟ้ายามราตรีติดต่อกันเป็นชั่วโมง ไม่บ่อยนักที่เราจะมีโอกาสอย่างนั้นมีใช้หรือ ยิ่งกว่านั้น ท้องฟ้าในยามนั้นยังเปรียบเสมือนละครโรงใหญ่ ฝนดาวตกที่ปรากฏอย่างประปรายแต่ละดวง มีลีลาและชะตากรรมไม่ต่างจากชีวิตของผู้คน บางดวงมาอย่างเงียบๆ และไปอย่างเงียบๆ ขณะที่บางดวงต้องการประกาศให้โลกรู้ก่อนหายลับไป หลายดวงทะยานสู่ท้องฟ้าอย่างมีพลัง แต่แล้วก็ร่วงหล่นอย่างอ่อนแรง มองดาวตกโดยเปรียบกับชีวิตคนแล้ว ทำให้เห็นอนิจจังชัดเจนยิ่งนัก ยิ่งย้อนมาดูตัวเองแล้ว ยิ่งต้องเจริญอุปมาพหุธรรมหรือความไม่ประมาทให้มากขึ้น

ไม่ว่าจะเป็นฝนดาวตก ดาวหาง หรือสุริยุปราคา จะเป็นปรากฏการณ์หรือพิวทัศน์ธรรมชาติใดๆ ก็ตาม หากเราหมั่นรับรู้





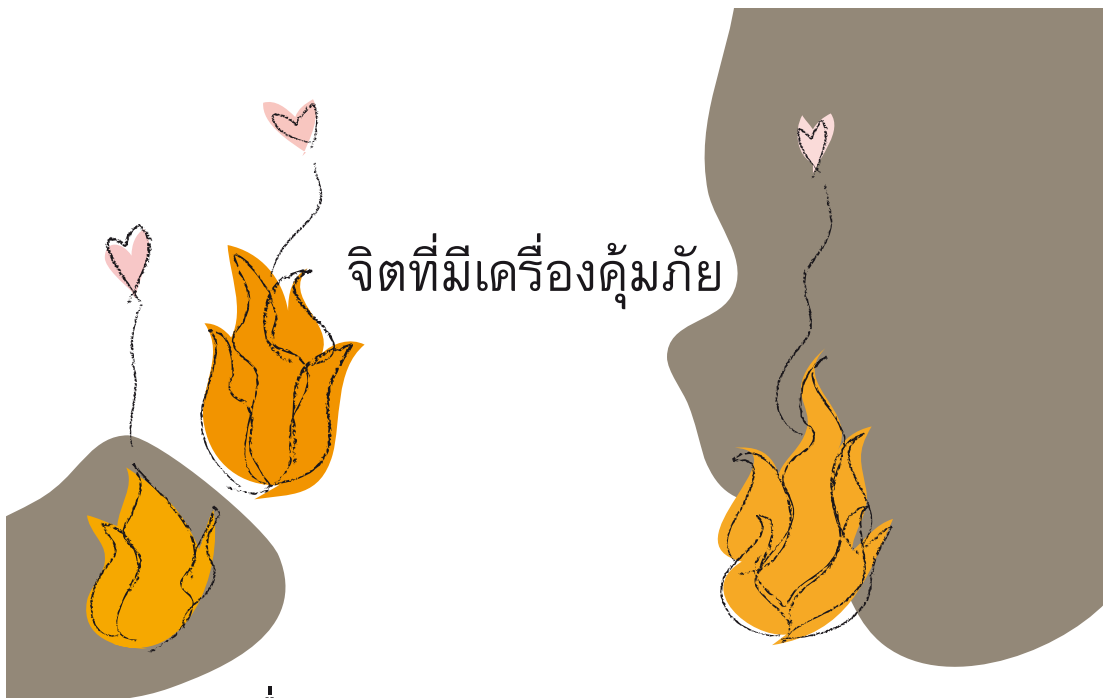
ด้วยใจและปัญญา ไม่ใช่ด้วยอายตนะทั้ง ๕ เท่านั้น เราจะ “ได้” ตลอดเวลา ไม่มีเรื่องที่ต้องผิดหวัง และไม่จำเป็นต้องคั่นตันไปดูสิ่งที่โศกนาฏกรรมหรือแปลกใหม่ที่นักท่องเที่ยวต่างฝันถึง ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ท้องฟ้าเหนือบ้านเรา หรือสวนหย่อมข้างทาง จนแม้แต่ไคร้ น้ำข้างตึกที่เราผ่านทุกวี่ทุกวัน ทั้งหมดนี้สามารถจะบันดาลใจหรือประเทืองปัญญาเราได้เสมอ ขอเพียงแต่รู้จักมองด้วยใจที่ว่างจากความคิดฟุ้งซ่าน

ที่แล้วๆ มาผู้คนเรียนรู้แต่การสัมผัสกับธรรมชาติอย่างผิวเผิน กล่าวคือรู้จักเพียงแต่การใช้อายตนะเสพธรรมชาติ ไม่ต่างจากการบริโภคมหรสพและความบันเทิง ซึ่งแม้จะให้ผลทันที แต่ไม่ยั่งยืน และสิ้นเงิน การเสพธรรมชาติแบบนี้ต้องการเพียงแต่ความตื่นตาตื่นใจ แปลกใหม่และสีสันเท่านั้น แต่ไม่อาจจกใจและปัญญาให้สูงขึ้นได้สักเท่าใด แถมยังทำให้ธรรมชาติถูกลดค่า เป็นเพียงวัตถุหรือสิ่งที่รบกวนการบริโภคจากเราเท่านั้น

ธรรมชาติมีคุณค่ามากกว่านั้น หากเราประจักษ์ว่าธรรมชาติสามารถยกระดับจิตใจและปัญญาของเราให้สูงขึ้นได้ เราจะรักและเคารพธรรมชาติมากขึ้น เห็นธรรมชาติเป็นทั้งครูและเพื่อน

ทัศนคติเช่นนี้แหละ ที่จะช่วยให้มนุษย์ถนอมรักธรรมชาติอย่างแท้จริง





จิตที่มีเครื่องคุ้มภัย

เมื่อใดที่เปลือยยื่นมือไปถูกเปลวไฟ ร่างกายจะถอนมือออกมาทันทีโดยไม่ต้องสั่ง คราใดที่ร่างกายถูกต้องความหนาวเหน็บ ก็จะขดตัวเองโดยอัตโนมัติต่างๆ ที่ยังนอนหลับอยู่ แต่เวลาจิตใจถูกเผาผลาญด้วยความโกรธ เรากลับปล่อยให้ใจคลุกเคล้าไปกับไฟโทสะ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยไม่คิดถอนใจออกมาสู่ความสงบเย็น ทั้งๆ ที่ยิ่งคิดก็ยิ่งโกรธ แต่แล้วเราก็กลับย่ำคิดย่ำปรุงถึงเรื่องเก่าๆ ที่กระหน่ำซ้ำเติมจิตใจให้เคียดแค้นชิงชัง ถ้อยคำที่เสียดแทงใจ ภาพที่บาดตาล้วนปักตรึงจิตใจ แล้วเราเองนั่นแหละที่คอยย่ำทวนวนคิดอยู่ไม่จบจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ

ใช้แต่ไฟโทสะเท่านั้นก็หาไม่ แม้ในยามที่จิตใจหนาวระเือกด้วยความเหงาว่าเหวและความกลัว เราก็ไม่คิดที่จะถอนใจออกจากอารมณ์เหล่านั้น กลับปล่อยให้เข้าไปเกลือกกลั้วไม่สร้างชาจ่อมจมอยู่กับความคิดที่ต่อเติมความเหงาความว่าเหวให้เพิ่มพูน





ทับทิว อะไรที่ทำให้กลัว ก็ยิ่งจดจ่อจิตใจอยู่กับสิ่งนั้น ทั้งๆ ที่มันเป็นแค่มโนภาพ แต่ก็ไม่วายหวนคิดซ้ำคิดซาก รวากับหนังที่ถูกกรอกกลับมาฉายใหม่ครั้งแล้วครั้งเล่า

ร่างกายเมื่อเจอกับความทุกข์ มีแต่จะถอยหนี แต่ครั้นใจประสพกับความทุกข์กลับเกาะกุมเอาไว้อย่างเหนียวแน่น กายรู้จักรักษาตัวโดยไม่ต้องมีคนสอน เพราะมีสัญชาตญาณคอยช่วยคุ้มภัยให้ แต่ใจนั้นแม้จะผ่านการศึกษามากมายได้ปริญญายาวเหยียด กลับช่วยตัวเองไม่เป็น คอยหยิบฉวยเอาความทุกข์มาซ้ำเติมตัวเองอยู่ร่ำไป

อันที่จริง ทุกคนมีความปรารถนาที่จะหนีห่างจากทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ใครๆ ก็รู้ว่าความโกรธ ความกลัว ความเหงาว่าเหว่นั่นไม่ดี อยากจะปลดปล่อยใจออกจากอารมณ์เหล่านี้ แต่ก็ทำได้ยาก มันเกิดขึ้นที่ไรก็ต้องพลอใจไปเป็นทาสมันทุกที ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะอารมณ์เหล่านี้มันมีแรงดึงดูด คอยเหนี่ยวใจให้หลงจมปลักอยู่กับมัน มันทำเช่นนั้นก็เพื่อมันจะอยู่รอดได้และเติบโตขึ้นเรื่อยๆ เปรียบเหมือนไฟที่ต้องการเชื้อเพลิงหล่อเลี้ยง ถ้าไม่มีเชื้อเมื่อไร กองเพลิงก็ดับมอดฉับใด บรรดาอารมณ์ทั้งหลาย หากเราไม่สนใจหรือคิดปรุงคิดแต่งมัน มันก็หมดพิษสงและดับไปในที่สุด

เพื่อความอยู่รอด อารมณ์เหล่านี้จึงต้องคอยเหนี่ยวใจเราไว้ให้วนค้ำนึ่งถึงมันอยู่ทุกเวลา และยิ่งเราเฝ้าปรุปรังไปตามมันมากเท่าไร ก็ยิ่งเพิ่มพลังให้มันสามารถดึงดูดและครอบงำจิตใจของเรา





ได้มากเท่านั้น กลายเป็นวงวัฏฏ์ที่ยากแก่การไถ่ถอนออกมา ไม่ต่างจากหลุมทรายคูต ยิ่งเคลื่อน ยิ่งขยับ ก็ยิ่งจม จนที่สุดก็ถูกมันกลืนไปทั้งร่าง คนส่วนใหญ่ที่ฆ่าตัวตายก็เพราะถูกความทุกข์ครอบงำจิตใจจนถอนตัวไม่ขึ้น ทั้งๆ ที่บางครั้งสาเหตุแรกเริ่มอาจจะดูเล็กน้อยด้วยซ้ำ วัยรุ่นบางคนปลิดชีพตัวเองด้วยสาเหตุเพียงเพราะอับอายลิวผ้าบนใบหน้า แรกๆ ก็อาจไม่รู้สึกระไรนัก แต่เมื่อถูกเพื่อนๆ ล้อหนักเข้าก็ชักคิดมาก ยิ่งคิดก็ยิ่งอับอาย และเมื่อยิ่งอับอายก็ยิ่งครุ่นคิดมากขึ้น ในที่สุดลิวผ้าเพียงไม่กี่เม็ดก็กลายเป็นเรื่องใหญ่เรื่องโต เกิดเป็นความคับแค้นและน้อยเนื้อต่ำใจอย่างสุดแสน จนหาทางออกไม่เจอ ความตายจึงกลายเป็นที่หมายไปอย่างง่าย ๆ

คนเราเมื่อเกิดมา ก็ต้องประสบกับอารมณ์นานาชนิดอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ถ้าหากอารมณ์ต่างๆ มีอานุภาพต่อจิตใจปานนั้น เราก็ต้องจมจุ่มกับความทุกข์ชั่ววนาตาปิดอกหรือ หามิได้ ชีวิตไม่โหดร้ายถึงเพียงนั้น ธรรมชาติมอบสัญชาตญาณเพื่อปกป้องคุ้มภัยร่างกายฉันใด จิตใจของเราก็ก่อให้เกิดขึ้นพร้อมกับเครื่องป้องกันใจฉันนั้น สิ่งนั้นได้แก่การเรียนรู้เท่าทันอารมณ์ความนึกคิด หรือที่เรียกกันว่า สติ นั่นเอง

อารมณ์แม้จะมีแรงดึงดูดต่อจิตใจ แต่ทุกคนก็มีความสามารถจะรู้อารมณ์เหล่านั้นได้ทันทั่วทั้งที่ จนหลุดพ้นจากการครอบงำของมันได้ ปัญหาสำคัญอยู่ตรงที่เรามักจะไม่รู้เท่าทันมันเมื่อใดที่เกิดผัสสะตากระทบรูป หูได้ยินเสียง จิตคิดนึก ก็เกิดเป็น





เวทนา ครั้นรู้สึกทุกข์ขึ้นมา ก็ปล่อยจิตปล่อยใจไปจดจ่อกับรูป เสียง หรือความคิดนึกที่ไม่น่าอภิรมย์เหล่านั้น จุดนี้เองที่อารมณ์ต่างๆ สบโอกาส สามารถหลุดกระชากลากอุจจิตใจของเราไปตามอำนาจของมัน

แต่ถ้าเรารู้เท่าทันมัน การฉกกระชากลากอุจจิตใจจะหยุดชะงักขึ้นมาทันที เพราะจิตของเราจะไม่ปล่อยคล้อยตามอารมณ์เหล่านั้นอีกต่อไป ในขณะที่เดียวกันอำนาจของมันในการดึงดูดโน้มน้าวจิตใจของเราก็จะอ่อนลงไปด้วย เพราะขาดเชื้อเพลิงหล่อเลี้ยง เนื่องจากเป็นธรรมชาติของจิตที่ว่าคราใดที่เรามีสติรู้เท่าทันอารมณ์นึกคิด อารมณ์ความนึกคิดเหล่านั้นก็จะจางหายไป แม้ว่าในกรณีที่ยังไม่เข้มแข็งคล่องแคล่วนัก อารมณ์เหล่านั้นอาจจะกลับมาอีกเพราะความเพลินของเรา แต่หากเรามีสติรู้เท่าทันบ่อยๆ ซ้ำๆ ติดต่อกัน ก็จะทำให้อารมณ์เหล่านั้นขาดช่วงขาดตอน ผลุบๆ โผล่ๆ ไม่ต่อเนื่องเป็นสาย เป็นอย่างนี้ไม่นานก็จะดับไปในที่สุด เปรียบประดุจรถที่แล่นด้วยความเร็ว แม้เหยียบเบรก ที่แรกจะไม่หยุด แต่เมื่อย้ำเบรกติดๆ กัน รถจะค่อยๆ ชะลอจนหยุดนิ่งในที่สุด

อย่างไรก็ตาม สติไม่เหมือนกับเบรกที่เดี๋ยวนัก ตรงที่ไม่ใช่การห้ามคิดหรือหยุดความคิด หากเป็นเพียงการรู้อารมณ์ความคิดที่กำลังพลอปรุ่งพล่อตามอยู่ เพียงเท่านั้นอารมณ์ความคิดนั้นก็ตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะมีสติมาแทนที่ จะเป็นโชคดีหรือโชคร้ายก็แล้วแต่ ธรรมชาติของจิตนั้นสามารถรับรู้ได้เพียงเรื่องเดียวในแต่ละขณะ





ถ้าสติครองจิตอยู่ ความผันฟุ้งปรุ่งแต่งก็ต้องล่าถอยไป โดยที่เราไม่ต้องทำอะไรมากกว่านั้น ทำนองเดียวกับน้ำเน่าน้ำเสีย เราไม่ต้องไปเสียแรงวิดดอก เพียงแต่ปล่อยให้น้ำดีไหลเข้ามาแทนที่ น้ำเน่าน้ำเสียก็จะถูกไล่ไปเอง

แต่น้ำดีนั้นไม่ได้มาหาเราเองฉันใด สติก็เป็นสิ่งที่จะต้องสร้างขึ้นมานั้น ความจริง สติมีอยู่กับทุกคนอยู่แล้ว แต่ยังไม่เพียงพอยิ่งกว่านั้น บ่อยครั้งทุนเดิมที่มีอยู่กลับลดน้อยถอยลงด้วยซ้ำ เพราะเราปล่อยใจไปตามสิ่งเร้าสิ่งกระตุ้นมากเกินไป จนเกิดนิสัยฟุ้งซ่านขึ้นมา ลองพิจารณาดูว่าแต่ละวัน มีสิ่งยั่วยุให้เราเพลิดเพลินอย่างไรบ้าง ตื่นขึ้นมา เพียงแค่นึกถึงงานการที่คั่งค้างหรือจรรยาที่แสนจลาจล ก็ทำให้กังวลหงุดหงิดได้ง่ายๆ จนลืมไปว่ากำลังถูกพิษอยู่ ครั้นอ่านหนังสือพิมพ์ ก็มีเรื่องเร้าจิตกระตุ้นใจมากมาย ชวนให้เก็บเอามาคิดในที่ทำงาน ระหว่างที่กินข้าวกลางวัน ก็ครุ่นคิดกับการประชุมที่กำลังจะมีขึ้น ครั้นถึงเวลาประชุม ก็กลับคิดถึงงานเลี้ยงที่จะมีขึ้นในตอนเย็น พองานเลี้ยงมาถึงก็ปล่อยใจสนุกสุดเหวี่ยงเต็มที่ไปกับเสียงเพลงและการสรวลเสเฮฮา จนสติไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ชะดีชะร้ายก็อาจมีเรื่องสะกิดใจ จนต้องทุ่มเถียงกับเพื่อนอย่างหัวฟัดหัวเหวี่ยง กลับบ้านแล้วก็ยังเก็บเอาอารมณ์ความโมโหโกรธา มาคิดมาปรุ่งต่อจนนอนไม่หลับ

สติหรือความรู้เท่าทันอารมณ์ความนึกคิดนั้นเพิ่มพูนขึ้นได้เบื้องต้นก็โดยการหมั่นมองตนอยู่เสมอเพื่อจะได้รู้สภาวะอาการใน





จิตใจของตนอย่างต่อเนื่อง ไม่เปิดโอกาสให้อารมณ์ปรุงแต่งมาครอบครองจิตโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว แต่คนเราจะทำงานทำการและหันมามองตนในเวลาเดียวกันได้อย่างไร ตรงนี้คือปัญหา เพราะการมองตนเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยการควบคุมจิต จริยอยู่การกลับมาสำรวจตนเองในขณะที่ทำอะไรอยู่ก็ตามเป็นเรื่องที่ดี แต่บ่อยครั้งงานการและกิจกรรมภายนอกก็ชักจูงจิตใจออกไปไกลจนลืมกลับมามองตน ถ้าไม่หยุดหงิดหัวเสียกับอุปสรรคก็มักหลงเพลินเพลินกับความสำเร็จและความสนุกจนลืมตัว

เป็นไปได้ไหม ที่เราจะทำงานทำการต่างๆ โดยไม่ลืมตัว เป็นไปได้ไหม ที่ความรู้ตัวจะเกิดขึ้นควบคู่กับการทำงานทำการ โดยไม่ต้องบังคับจิตให้หันกลับมามองตนเป็นครั้งคราว คำตอบก็คือเป็นไปได้ แต่ทั้งนี้ก็เมื่อเราสร้างนิสัยใหม่ให้แก่จิตใจ นั่นคือความรู้ตัวอย่างฉับไวในยามที่จิตพลอยไหล ความรู้ตัวเช่นนี้ก็จะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อหมั่นฝึกจิตให้ทรงอยู่ในความปกติเสมอ จิตที่คุ้นอยู่กับปกติภาพยามใดที่เสียสมดุลเพราะถูกความทุกข์ครอบงำ หรือฝันฟุ้งปรุงแต่งไปไกล จิตจะรู้ทันที่ว่าความผิดปกติเกิดขึ้นแล้ว และหันกลับมามองว่าเกิดอะไรขึ้นกับจิตใจ ความรู้ทันในอาการผิดปกตินั้นแหละคือสิ่งที่เรียกว่าสติ

เมื่อรู้อย่างฉับไวในอาการผิดปกติ จิตจะถอนตัวออกมาจากอารมณ์ความคิดที่ทำให้จิตเสียสมดุลได้โดยอัตโนมัติ แล้วกลับคืนสู่ปกติภาพอันได้แก่การรู้สิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริงในขณะนั้น หรือจะ





เรียกว่าการอยู่กับปัจจุบันขณะก็ได้ การทรงจิตให้อยู่ในปกติภาพ ไม่ใช่เรื่องพ้นโลก ซึ่งจะเข้าถึงได้ก็แต่ในสภาวะจิตชั้นสูงเท่านั้น เมื่อใดที่มีความรู้ตัวทั่วพร้อมกับการอุปัฏฐาก อาบน้ำ กินข้าว ก็เท่ากับว่าจิตได้อยู่ในปกติภาพแล้ว เพราะจิตได้อยู่กับอาการปัจจุบัน รับรู้สิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็น แต่ปัญหาของคนส่วนใหญ่อยู่ตรงที่แม้มีจะอุปัฏฐาก แต่ใจกลับล่องลอยไปทางอื่น ครุ่นคิดกับอดีตบ้าง กังวลกับอนาคตบ้าง คนเป็นอันมากอาบน้ำ แต่จิตไม่ได้อยู่กับการอาบน้ำ ลักษณะอาการดังกล่าวเมื่อเกิดขึ้นเป็นนิสัยแล้ว จิตใจก็ไม่สามารถประกอบตนเองให้อยู่ในปกติภาพได้ คอยแต่จะเอียงกระเท่เร่ หากไม่ยินดีก็ยินร้าย ไม่รักก็ชัง ไม่สุขก็ทุกข์

การฝึกจิตให้มีสติ ควรก้าวไปถึงขั้นรู้กายรู้ใจ รู้กาย คือรู้ตัวทุกขณะในยามทำกิจใดๆ ไม่ว่าจะเป็นล้างจาน ทำกับข้าว ขับรถ ก็รู้ตัวว่ากำลังทำสิ่งนั้นๆ อยู่ รู้ใจคือการรู้เท่าทันอารมณ์ความคิดที่เข้ามาดึงดูดให้คลาดออกจากงานการที่กำลังทำอยู่ ถ้าตาอ่านหนังสือแต่ใจไปคิดถึงเรื่องนัดหมายกับแฟน ก็แสดงว่าเผลอสติแล้ว ในทำนองเดียวกันถึงมือจะล้างจานแต่ใจไม่รู้ล่องลอยไปไหน ก็เรียกว่าไม่รู้ตัวแล้ว เพราะผัสสะต่างๆ ในขณะนั้นจะลางเลือน จนแทบไม่รู้สึกรู้ถึงการสัมผัสระหว่างมือกับจานและน้ำ สภาวะที่พรั่มว ไม่กระจ่างชัดนี้เรียกว่าสภาวะสะลึมสะลือก็ได้ ตรงกันข้ามผู้ที่ประกอบจิตอยู่กับการล้างจานอย่างต่อเนื่อง ความรู้สึกต่างๆ จะชัดเจนไปทั้งตัว จึงเรียกว่าความรู้ตัวทั่วพร้อม และเป็นเพราะความกระจ่างชัดในผัสสะ





นั่นเอง บางครั้งจึงเรียกว่าสภาวะแห่งความตื่น

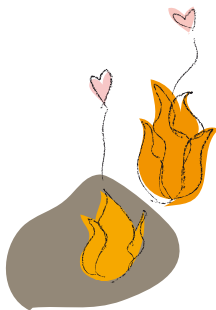
การประคองใจให้อิงแอบแนบแน่นอยู่กับลมหายใจ หรืออยู่กับอิริยาบถที่เคลื่อนไหวไปมา โดยไม่โลดแล่นพลอโพลไปกับการมณเฑาะพินิจคิดที่ผุดขึ้นมา เป็นการเจริญสติที่ลัดตรง และเป็นแบบแผนที่นิยมปฏิบัติสืบทอดกันมา แต่ไม่พึงจำกัดแต่เฉพาะเวลาเข้าวัดเท่านั้น ควรเข้าใจว่าโอกาสและเวทีอย่างดีสำหรับการสร้างสตินั้นมีอยู่ในทุกที่ แม้กระทั่งในบ้าน ในที่ทำงาน หรือแม้แต่บนท้องถนนยามรถติดขัด ไม่ว่าจะทำอะไร จะเป็นงานทางกายหรืองานทางความคิดก็แล้วแต่ ก็ขอให้จดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นอย่างต่อเนื่อง เพลิดเพลินไปเมื่อไร ก็ให้รู้ แล้วกลับมาสู่งานการนั้นๆ ตามเดิม

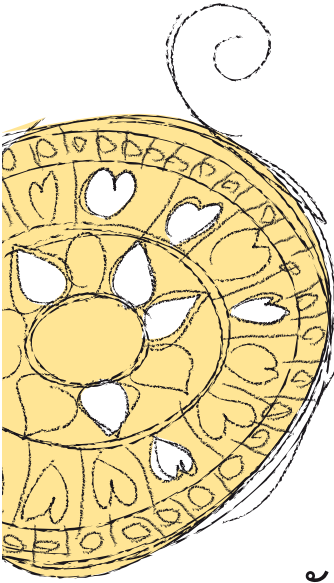
ถ้าทำเช่นนั้นได้ ขั้นตอนต่อไปก็คือการฝึกจิตไม่ให้หวั่นไหวไปกับความยินดียินร้าย อะไรที่ไม่น่าพึงพอใจ ก็อย่าปล่อยให้จมอยู่กับความทุกข์ หดสลด หัดวาง โดยโน้มน้าวจิตให้ไปจดจ่ออยู่กับสิ่งอื่นแทน คราใดจิตถูกเหนี่ยวให้ไปคลอเคลียกับทุกข์อีก รู้ตัวเมื่อไรก็พยายามไถ่ถอนจิตออกมา ถ้าทำเช่นนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จิตจะรู้จักและเท่าทันกลอุบายของความทุกข์ได้มากขึ้น แต่จะทำเช่นนั้นได้ ก็ต้องเหนี่ยวรั้งจิตไม่ให้ดีใจอย่างสุดเนื้อสุดตัว จิตที่ถาโถมเข้าหาความเพลิดเพลินยินดีอย่างเฮอร์คิวลีส เมื่อถึงคราวทุกข์ ก็ทุกข์อย่างสุดเนื้อสุดตัวเหมือนกัน เพราะเป็นจิตที่ไม่มีความยับยั้งชั่งใจ จึงง่ายที่จะถูกดูดเข้าหาอารมณ์อะไรก็ได้ที่มีความเข้มข้นรุนแรง จิตเช่นนี้จะถูกกระตุ้นเร้าได้ง่าย จึงต้องกระพือขึ้นลงซ้ำแล้วซ้ำเล่า คนเรานั้น



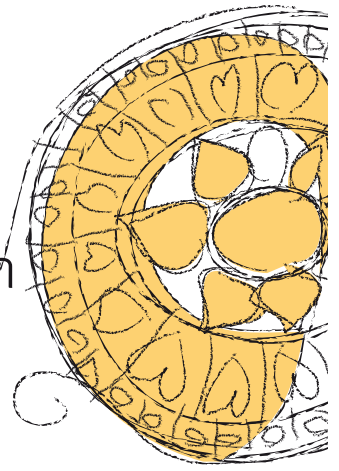
ยามจิตกระเพื่อมขึ้นด้วยความยินดี ก็ไม่สู้กระไร แต่ครั้นกระเพื่อมลงด้วยความยินดีร้าย กลับทรมนทรมาย ดังนั้นถ้ากลัวความทุกข์ก็พึงระวังความทุกข์ไว้ด้วย

จิตที่มีคุณภาพใหม่ด้วยอำนาจของสติ ย่อมเป็นจิตที่ป้องกันตนเองได้ เมื่อเผชิญกับความทุกข์ ความทุกข์ก็ไม่อาจแม้แต่จะลามเลียได้ หรือถึงถูกความทุกข์เผาผลาญ ก็รู้จักถอนใจออกมาได้ อย่างน้อยก็รู้จักตั้งต้นพินออกจากกองเพลิงแห่งทุกข์ จนมันมอดดับไปในที่สุด จิตเช่นนี้มีใช้หรือคือจิตที่มีภูมิต้านทาน และเครื่องปกป้องคุ้มภัยเช่นเดียวกับร่างกาย





เพื่อนคู่คิดของศรัทธา



ศรัทธาเป็นสิ่งสำคัญในพุทธศาสนา ดังเห็นได้ว่า พิธีกรรมของชาวพุทธทุกชนิต รวมไปถึงการทำวัตรสวดมนต์ จะต้องเริ่มต้นด้วยการสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย ทั้งนี้ก็เพื่อเสริมสร้างศรัทธาของเราให้หนักแน่น ขณะเดียวกันก็เป็นการเตรียมใจให้พร้อมสำหรับกิจกรรมอื่นๆ หลังจากนั้น

พุทธศาสนาแม้จะเป็นศาสนาแห่งปัญญา แต่ก็ตระหนักว่า ปัญญานั้นสำหรับคนส่วนใหญ่แล้วจะต้องเริ่มต้นด้วยศรัทธา โดยเฉพาะศรัทธาในตัวบุคคล เช่น พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ หรือแม้กระทั่งเพื่อน ทั้งหมดนี้รวมเรียกว่ากัลยาณมิตร กัลยาณมิตรสำคัญเพียงใด ก็พึงพิจารณาจากพุทธพจน์ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้น มาก่อนเป็นบุพนิมิต ฉะนั้น ความมีกัลยาณมิตรก็เป็นตัวนำเป็น บุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิกมรรคแก่ภิกษุ ฉะนั้น





ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรพึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ จักเจริญ จักทำให้มาก
ซึ่งอริยอัษฎางคิกมรรค”

บุคคลใดจะเรียกว่าเป็นกัลยาณมิตรได้ก็เพราะมีความน่ารัก
น่าเคารพ น่าเจริญใจ และรู้จักพูดให้ได้ผล เป็นต้น คุณลักษณะดัง
กล่าวย่อมยังศรัทธาให้เกิดแก่ผู้พบเห็นและหากเป็นผู้ทนต่อถ้อยคำ
แกล้งเรื่องล้าลึกได้ และไม่ชักนำไปในทางเสื่อมเสีย ก็ย่อมจะส่งเสริม
ผู้อื่นให้บังเกิดสัมมาทิฐิ และดำเนินชีวิตบนหนทางที่ถูกต้องได้
ความสำคัญของพระอัสสชิขณะเดินบิณฑบาต สามารถน้อมใจ
อุปติสสะให้เข้าหาเพื่อไต่ถาม แม้ธรรมกถาของพระอัสสชิจะสั้น
แต่ก็มีความลึกซึ้ง จนอุปติสสะบรรลुโสดาปัตติผล ก่อนที่จะบวช
เป็นพระสารีบุตร

ศรัทธาที่สำคัญที่สุดสำหรับชาวพุทธคือศรัทธาในพระรัตนตรัย
และกัลยาณมิตรที่ควรแก่การน้อมใจเลื่อมใสมากที่สุดคือพระบรม
ศาสดา หากไม่มีศรัทธาและความเลื่อมใสดังกล่าวแล้ว บุคคลก็
ยากจะเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติได้ พระพุทธองค์ถึงกับตรัสว่า
“ภิกษุใดที่ เคลือบแคลง ไม่ปลงใจ ไม่เลื่อมใสแนบสนิทใน
พระศาสดา...ในธรรม...ในสงฆ์...ชื่อว่ามัวตอในใจ ซึ่งยังสลัดทิ้งไม่ได้”
และตรัสอีกว่า “ภิกษุนั้นจักถึงความเจริญองกงามไพบูลย์ใน
ธรรมวินัยนี้ ย่อมเป็นสิ่งที่เป็นไปได้”

อย่างไรก็ตามศรัทธาในพระรัตนตรัยนั้นมิได้หมายถึงการ
ปลงใจเชื่อโดยไม่ใช้ปัญญาไต่สวน แม้ว่าศรัทธาในพระพุทธองค์จะ





เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการปฏิบัติธรรม แต่พระองค์ได้กล่าวย้าว่า
ก่อนที่จะเลื่อมใสศรัทธา บุคคลควรพิจารณาตรวจสอบพระองค์
อย่างถี่ถ้วนในทุกแง่มุม เช่น ดูว่าเป็นผู้มีศรัทธาหรือไม่มี
มีความเสียหายเมื่อมีชื่อเสียงเกียรติยศหรือไม่ พระองค์สอนธรรม
ใด ภิกษุปฏิบัติตามแล้วรู้ธรรมนั้นหรือไม่ เป็นต้น ต่อเมื่อตรวจสอบ
แล้วเห็นว่าพระองค์ถึงพร้อมด้วยกุศลธรรม เป็นสัมมาสัมพุทธเจ้า
จึงค่อยเลื่อมใสศรัทธา ศรัทธาเช่นนี้แหละที่พระองค์เรียกว่าศรัทธา
ที่มีเหตุผล (อาการวดีศรัทธา)

เป็นความจริงว่าสำหรับบางคนแล้ว ศรัทธาในตัวบุคคลไม่ใช่
ปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติธรรม อัจฉริยะบุคคลอาจใช้ปัญญาของตน
พาเข้าถึงสังขารมรรณัมชั้นปรมาตมโดยไม่ต้องฝากศรัทธาไว้กับใคร
พระบรมศาสดาเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนที่สุดในเรื่องนี้ กระนั้นก็ตาม
ตราบใดที่ยังไม่ประจักษ์แจ้งในปรมาตมสังขาร บุคคลย่อมต้องอาศัย
ศรัทธาเป็นแรงผลักดัน อย่างน้อยก็ต้องมีศรัทธาว่าสภาวะไร้ทุกข์และ
หนทางแห่งการสิ้นทุกข์นั้นมีอยู่จริง ต่อเมื่อเข้าถึงสภาวะนั้นแล้ว
จึงไม่มีศรัทธาเช่นนั้นอีกต่อไป เพราะได้ประจักษ์ด้วยตนเองแล้ว
ด้วยเหตุนี้ พระอรหันต์จึงได้ชื่อว่าเป็นอัสลัทธะหรือผู้ไม่มีศรัทธา

ศรัทธานั้นมีพลัง ทำให้เราเข้าถึงในสิ่งที่เราไม่เคยเข้าถึง
มาก่อน ศรัทธาทำให้เราเชื่อว่าแม้ปัจจุบันจะทุกข์ระทม แต่
อนาคตจะต้องดีขึ้น รพินรนารถ ฐากูร เปรียบศรัทธาว่า เป็นดัง
วิหคที่รู้สึกถึงอรุณรุ่งและส่งเสียงขับขาน ทั้งๆ ที่ยังมีตสนิท





แต่ขณะเดียวกันศรัทธาที่ปล่อยให้อารมณ์เข้าครอบงำอย่าง
สิ้นเชิง ก็อาจผลักดันให้ชีวิตหลงทาง สิ้นเนื้อประดาตัว และ
เสียผู้เสียคนไปได้ง่ายๆ ศรัทธาในศาสดาจอมปลอมอาจหมายถึง
การลวงชีวิตให้กับความบ้าคลั่งของบางคน ดังกรณีสานุศิษย์ของ
จิม โจนส์ และเดวิด โคเรช หลายคนแม้จะไม่ถึงแก่ชีวิต แต่ความทุกข์
ที่ทับถมก็มากพอที่จะกลายเป็นวิกฤตหรือเป็นปฏิปักษ์กับคุณงาม
ความดีไปเลย กรณีอื่นๆในบ้านเราเมื่อเร็วๆ นี้ ทำให้หลายคน
เปลี่ยนหน้าหน้าจากพระสงฆ์และพระธรรม ในเรื่องนี้พระพุทธองค์ได้
ตรัสเตือนนานแล้วว่า

“บุคคลเลื่อมใสยิ่งในบุคคล บุคคลนั้นต้องอาบัติ อันเป็นเหตุ
ให้สงฆ์ยกวัตร ...บุคคลนั้นลาสิกขาเสีย ...บุคคลนั้นตายเสีย
...เขาย่อมไม่คบหาภิกษุอื่นๆ เมื่อไม่คบภิกษุอื่นๆ ก็ย่อมไม่ได้
สดับสัทธรรม เมื่อไม่ได้สดับสัทธรรมก็ย่อมเสื่อมจากสัทธรรม”

แม้ว่าศรัทธาจะช่วยให้จิตใจขึ้นบาน มีปีติ และความสงบเย็น
แต่หากปล่อยให้ศรัทธาเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกล้วนๆ ก็ง่าย
ที่จะกลายเป็นความเชื่อมงายที่ตายทุกข์มาให้ในภายหลัง ศรัทธา
ที่เกื้อกูลแก่ชีวิตอย่างแท้จริงจึงจำเป็นต้องเป็นศรัทธาที่มีปัญญา
เป็นพื้นฐาน คือเกิดจากการไตร่ตรองด้วยเหตุผล พุดง่าย ๆ คือ
คำนึงถึงความถูกต้องเป็นที่ตั้ง ยิ่งกว่าที่จะเอาความถูกใจเป็นเกณฑ์
หากจะศรัทธาผู้ใดก็มีใช้เป็นเพราะรัก ชอบ หรือเพราะฉันทาคติ มิใช่
เพราะสนองตัณหา มานะ หรือทิฏฐิ แต่เพราะพิจารณาแล้วด้วยปัญญา





โดยไม่เอาตัวตนเข้าจับหรือเทียบเคียง จริงอยู่ปัญญาของคนเรานั้น มีจำกัด เหตุผลก็ใช้ว่าจะปลอดภัยพ้นจากอารมณ์หรือการยึดถือตัวตน อย่างสิ้นเชิง แต่อย่างน้อยที่สุด การใช้ปัญญาเท่าที่เรามี จะทำให้เรามีเกณฑ์ในการวางใจศรัทธา เมื่อใดที่เราพบว่าบุคคลหรือสิ่งที่เราศรัทธานั้นไม่เข้ากับเกณฑ์หรือเคลื่อนคลาดออกจากเกณฑ์นั้น เราก็จะมีสิ่งเตือนใจให้กลับมาทบทวน ว่าศรัทธาของเรานั้นเป็นไป อย่างถูกต้องหรือไม่ ตรงกันข้ามหากศรัทธานั้นเป็นไปด้วยอารมณ์ ล้วนๆ เราจะไม่มีความเห็นใดๆ เลย นอกจากความถูกใจ ก็ความถูกใจ นั้นเราแน่ใจได้อย่างไรว่าจะพาเราไปถูกทาง โรคภัยไข้เจ็บนานาชนิด ความทุกข์นานาประเภท เกิดขึ้นก็เพราะผู้คนเอาแต่เสพแสวงสิ่ง ถูกใจมาใช้หรือ

คุณสมบัติของศรัทธาที่ดีก็คือไม่ทำให้เราหยุดนิ่ง งอมืองอเท้า หากแต่เป็นจุดเริ่มต้นสำหรับการพัฒนาตนและการสร้างความเจริญ งอกงามแก่ชีวิต ในทางพุทธศาสนา การพัฒนาตนก็ดี ความเจริญ งอกงามของชีวิตก็ดี แยกไม่ออกจากกระบวนการพัฒนาปัญญา ศรัทธาที่ดีจึงต้องส่งเสริมกระบวนการพัฒนาปัญญา พุทธภาษิต คือช่วยให้เรามีปัญญามากขึ้น ศรัทธาที่ไม่มีเหตุผลรองรับ ยากที่จะนำเราสู่หนทางแห่งปัญญาได้ ความเชื่อที่มงายมีแต่ จะทำให้เราละทิ้งปัญญา คอยแต่จะฟังฟังสติปัญญาของผู้อื่น พร้อมกันนั้นผู้ที่ปลุกฝังศรัทธาที่มงายก็มักจะถูกกีดกันขวางกั้นไม่ให้เราใช้ปัญญา ลัทธิที่คลั่งไคล้เป็นอันมาก จะทำทุกวิถีทางเพื่อให้



สาธุศิษย์ “สมองฝ่อ” รวมทั้งการบังคับให้อดหลับอดนอน ทำพิธีกรรมตั้งแต่เข้ายันตึก

เมื่อปลุกศรัทธาโดยมีปัญญาเป็นพื้นฐาน ศรัทธานั้นเองก็พร้อมจะเป็นสะพานไปสู่ปัญญาที่สูงขึ้นไป ในทางพุทธศาสนาถือว่า ศรัทธาในพระรัตนตรัยที่ถูกต้องจะต้องนำไปสู่การมีสัมมาทิฐิ ในบทสวดมนต์พิเศษของสำนักสวนโมกข์ จะมีบทหนึ่งที่ชาวพุทธเป็นอันมากสวดเป็นประจำ แต่อาจมองข้ามสาระสำคัญไป บทสวดนั้นมีข้อความตอนหนึ่งว่า

“ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ แล้ว เป็นอริยสัจคือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ด้วยปัญญาอันชอบ คือเห็นความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความกำเวล่งทุกข์เสียได้ และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐ เครื่องถึงความระงับทุกข์ นั้นแหละ เป็นสรณะอันเกษม นั้นเป็นสรณะอันสูงสุด เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้”

พุทธพจน์ดังกล่าวชี้ชัดว่าศรัทธาในพระรัตนตรัยที่ถูกต้องนั้นจะต้องก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในอริยสัจ ๔ คำถามก็คือ เราท่านทั้งหลายที่เรียกตนว่าเป็นชาวพุทธ มีความเข้าใจในหลักธรรมข้อนี้เพียงใด หรือว่าศรัทธาในพระรัตนตรัยของเรานั้น ได้แต่פללקดันให้เราเฝ้าทำบุญทำทานแต่อย่างเดียว แต่ไม่ช่วยให้ปัญญาออกมาขึ้นเลย ถ้าเป็นเช่นนั้นก็แสดงว่าเป็นศรัทธาที่ให้อานิสงส์น้อย และอาจทำให้เราต้องเสียใจในภายหลัง เมื่อพบว่าผู้ที่เราเฝ้ากราบแหน

หวังบุญจากเขานั้นหาใช้คนสูงส่งอย่างที่ดีได้

ศรัทธานั้นเป็นดั่งน้ำเลี้ยงชีวิตให้สดชื่น เป็นปัจจัยให้เกิดพลังใจและความสงบเย็นไปพร้อมกัน ศรัทธาทำให้ชีวิตมีทิศทางแน่นอน เพราะขจัดความลังเลสงสัยให้หมดไป แต่ศรัทธาก็ต้องการเครื่องนำทางเพื่อเป็นหลักประกันว่าทางที่แล่นไปนั้นเป็นทางที่ถูก เราจำเป็นต้องปลูกศรัทธาให้มีขึ้น ขณะเดียวกันก็อย่าลืมบ่มเพาะปัญญาให้มาควบคู่กันด้วย การเดินต้องอาศัย ๒ ขาฉันใด ชีวิตก็ต้องการปัญญาเป็นเพื่อนเคียงคู่ศรัทธาฉันนั้น





ประวัติ พระไพศาล วิสาโล

พระไพศาล วิสาโล นามเดิม ไพศาล วงศ์วรวิสิทธิ์ เป็นชาวกรุงเทพฯ เกิดเมื่อพุทธศักราช ๒๕๐๐ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ จากโรงเรียนอัสสัมชัญ และสำเร็จการศึกษาชั้นอุดมศึกษา จากคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ท่านสนใจปัญหาสังคม จึงเข้าร่วมกิจกรรมค่ายอาสาพัฒนาชนบท และกิจกรรมอาสาสมัครในโรงเรียนอีกหลายรูปแบบ เมื่ออายุ ๑๕ ปี ท่านได้อ่านงานเขียนของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ จึงได้ปลุกฝังความเป็นพุทธแต่นั้นมา ทั้งยังสนใจงานหนังสือ ในระหว่างที่ศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่านเคยเป็นสาราณียกร วารสารปาจารย์สารอยู่ถึง ๑ ปีเต็ม

ท่านมีความสนใจด้านการเมือง ได้เข้าร่วมประท้วงในเหตุการณ์ ๑๔ ตุลาฯ ๒๕๑๖ ต่อมาช่วง ๖ ตุลาฯ ๒๕๑๙ เคยไปร่วมอดอาหารประท้วงในแนวทางอหิงสา จนกระทั่งถูกล้อมปราบภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และถูกคุมขังเป็นเวลา ๓ วัน เมื่อออกจากคุกแล้วได้มาทำงานเป็นเจ้าหน้าที่กลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๑๙ ถึง พุทธศักราช ๒๕๒๖ เน้นงานด้านสิทธิมนุษยชน ช่วยเหลือผู้ถูกคุมขังด้วยสาเหตุทางการเมือง

พระไพศาล วิสาโล อุปสมบทเมื่อพุทธศักราช ๒๕๒๖ ณ วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานคร เรียนกรรมฐานจากหลวงพ่อดำเทียน จิตตสุโภ วัดสนามใน ก่อนไปจำพรรษาแรก ณ วัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ โดยศึกษาธรรมกับหลวงพ่อดำเทียน สุวณฺโณ แต่แรกตั้งใจ



จะบวชเพียง ๓ เดือน แต่เมื่อการปฏิบัติธรรมเกิดความก้าวหน้า จึงมีความ
อาลัยในผ้าเหลือง บวชต่อเรื่อยมา จนครบรอบ ๒๓ พรรษาในต้นปีพุทธ
ศักราช ๒๕๕๓ นี้

ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต แต่ส่วนใหญ่จะจำพรรษาอยู่ที่
วัดป่ามหาวัน (ภูหลวง) เพื่อรักษาศรัทธาและอนุรักษ์ป่า นอกจากการจัด
อบรมปฏิบัติธรรม พัฒนาจริยธรรม และอบรมโครงการเผชิญความตายอย่าง
สงบต่อเนื่องตลอดมาแล้ว ท่านยังเป็นประธานเครือข่ายพุทธิกา กรรมการ
มูลนิธิโกลมคัมทอง กรรมการสถาบันสันติศึกษา กรรมการมูลนิธิสันติวิธี
และกรรมการสภาสถาบันอาศรมศิลป์ ล่าสุดท่านเป็นกำลังสำคัญในเครือข่าย
สันติวิธี ซึ่งรณรงค์ให้คนไทยแก้ปัญหาความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง

พระไพศาล วิสาโล ได้ชื่อว่าเป็นพระสงฆ์นักกิจกรรม หัวก้าวหน้า ใน
จำนวนน้อยนิด ที่สามารถเชื่อมโยงความรู้ทางด้านพุทธธรรมมาอธิบาย
ปรากฏการณ์ของชีวิตและสังคม ในบริบทของสังคมสมัยใหม่อย่างเข้าใจง่าย
ชัดเจนเป็นรูปธรรม มีทักษะในการอธิบายหลักธรรมที่ยากและลึกซึ้งให้เห็น
เป็นเรื่องง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทำให้คนรุ่นใหม่เกิดศรัทธาและเห็น
ความสำคัญของธรรมว่าเป็นเรื่องน่าใคร่ครวญศึกษา และ ปฏิบัติได้ไม่ยาก
ปีพุทธศักราช ๒๕๔๘ ท่านได้รับรางวัลชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ในสาขาศาสนา
และปรัชญา จากผลงานหนังสือ “พุทธศาสนาไทยในอนาคต: แนวโน้มและ
ทางออกจากวิกฤต” ล่าสุดที่เป็นเกียรติประวัติสำคัญคือ ท่านเป็นพระสงฆ์
องค์แรกที่ได้รับรางวัลศรีบูรพา ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ โดยมีมติเอกฉันท์

แม้จะมีผลงานช่วยเหลือสังคม อนุรักษ์ธรรมชาติและส่งเสริมการ
ปฏิบัติภาวนามากมาย แต่ทั้งหมดทั้งปวงที่กล่าวมาแล้ว พระไพศาล วิสาโล
ยังคงยืนยันว่า “ชีวิตอาตมา เป็นแค่พระอย่างเดียว ก็เป็นเกียรติ และ
ประเสริฐสุดในชีวิตแล้ว ไม่มีอะไรสูงส่งกว่าการเป็นพระ ที่เหลือเป็นส่วนเกิน”



รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือเรื่องร่มไม้และเรือนใจ

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	จำนวนเงิน
1	คุณเฉลียว ฉัตรแก้ว	10,000
2	คุณสุธิดา วิทยะกลม	8,100
3	คุณพัชรินทร์ ศรีวีโรจน์	8,080
4	คุณพรทิพย์ ผลานวัตร	7,500
5	คุณทิวาพร หลวงบำรุง	5,440
6	คุณปรีชา-คุณวิภาดา ลิมอัว	3,110
7	คุณทีโฆพรรณ ธนชาติ	3,000
8	คุณพิเชษฐ์ เจริญศิริวัฒน์	3,000
9	คุณพิเชษฐ์ เจริญศิริวัฒน์	2,700
10	คุณสิริกาญจน์ พรรณเชษฐ์	2,200
11	พ.ต.อ.บุญเสริม-คุณยุพดี ศรีชมภูและเพื่อนฯ	2,070
12	พ.ต.อ.อรุณ ชุมเกษียณ	2,000
13	คุณนิวัฒน์-คุณบังอร วงศ์ประยูรต์ และครอบครัว	2,000
14	คุณสุกัญญา การงานอันวิจิตร	2,000
15	คุณนงนุช รุ่งเรืองสาร	2,000
16	คุณวรรณิกา ฉัตรอุทัย	2,000
17	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	1,985
18	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	1,820
19	คุณเริงทิพา รอดประเสริฐ	1,430
20	คุณสุเทพ มานะสุนทร	1,360
21	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	1,200
22	คุณสมพจน์ โสมาภา	1,120
23	คุณสุรีย์ เหลือวรวิทย์	1,030
24	คุณใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์	1,020
25	คุณอัปสร ตั้งมโนกุล	1,000
26	คุณอัษฎนา กิจสงเสริมกุล	1,000
27	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	1,000
28	คุณพิพัฒ ศรีนิล	1,000
29	คุณวินัย สมพงษ์	1,000
30	คุณจันทร์สม ตรีเวฬุริการ	1,000
31	คุณไมเรรัตน์ บุญญศิริ	1,000
32	คุณขวัญใจ ชิวเลิศปัญญา	1,000
33	คุณบุญมา-มล.สมทบ นามสว่าง	1,000
34	คุณระวีวรรณ กมลวราพิทักษ์	1,000
35	คุณชาญกสิญ สุทธิชัยวรกุล	860
36	คุณอัษฎล นววิสุทธิ	800
37	คุณประชิด ทองมณี	710
38	คุณสุรัตน์ คลังทอง	700
39	คุณโชคก ธีระวิกลิต	700
40	คุณศิริลักษณ์ พูลศิริ	650
41	คุณภาณุวัชร เผ่าเทพุทธ	620
42	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	600
43	คุณรสริน ศรีบุญม	580

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	จำนวนเงิน
44	คุณสุวิมล แซ่ลิ้ว	510
45	คุณนิรมล ต้นดีพูนธรรม	500
46	คุณบัณฑิตย์ พรมรัตนพงศ์	500
47	คุณวิบูลย์-คุณเกษมสุข-คุณกสิณา ทรัพย์ยิ่ง	500
48	พ.ต.อ.สุวิทย์ ชาวศรีทอง	500
49	คุณสมเกียรติ เมฆบริบูรณ์	500
50	คุณจีรพันธุ์ พิมพ์พันธุ์	500
51	คุณเพิ่มพงษ์-คุณทิพจภา- ด.ช.ยศพัทธ์-ด.ญ.ชาญภัส นาคจุ	500
52	คุณอรวิวัฒน์ รักเพชราริโรจน์	500
53	คุณภาณุภัค อวารณ์	500
54	คุณสมใจ อธิการยานนท์	500
55	คุณพิมพ์ลดา ธนพลบุญรัมย์	500
56	คุณทองสุข เเฉบุญเรือง	500
57	คุณยุพดี สกุลวัฒนพงศ์	500
58	คุณสุจิตรา พรายรัตน์	500
59	คุณอุไรลักษณ์ เกียรติสินยศ	500
60	คุณสุขจิตต์ โอภาคเจริญ	500
61	คุณภัทรชนม โสธรพิทักษ์	500
62	คุณอรุณวรรณ จาภาวัฒนาพันธ์	500
63	คุณธวัช สุขสถิตย์	480
64	คุณทวีวัฒน์ ไตรภักทมนท์	420
65	คุณภากรภัทร สุจิราธรณ์	400
66	คุณชญา รัตโนทัย	400
67	คุณวนิดา ไชยสาร	385
68	พลโทกิตติเอก รอดเพชร	380
69	คุณปลีก-คุณอรุณ ยุ่นสมาน	350
70	คุณอิงอร คงบันเทิง	340
71	คุณสุภาพรรณ คำศรีจันทร์	340
72	คุณอิทธิพันธ์ หโยดม	330
73	คุณวิรัตน์ รัตนรังษีโรจน์	320
74	พ.ต.อ.บุญเสริม-คุณยุพดี ศรีชมภู	300
75	คุณนิตยา แจ่มจันทร์	300
76	คุณธิดา บุญเจริญ	300
77	คุณเสรีภาพ ชำอีพา	300
78	คุณชิต-คุณธัญพร ภูบั้งบอน	300
79	คุณพิชัย-คุณมาลี-คุณฐานิดา- คุณพิสุทธิ จันทรวัดรุ่งกุล	300
80	คุณหทัยทิพย์ สุนธน์มณี	300
81	คุณรัตนา เชื้อจิตรบำรุง	300
82	คุณดวงกมล นาคศรีสุข	300
83	คุณอัษฎาต์ กัลยาณพันธ์	300
84	คุณจ่านง แจ้งอักษร	300
85	คุณมานพ วัฒนนราธร	300

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	จำนวนเงิน
86	คุณพจนนา ไรจันชัย	300
87	คุณสิริยา หาสิสุข	290
88	คุณภูมิเดช ตริถาวาร	290
89	คุณอมรลักษณ์ ศรีมุกดา	260
90	คุณวชิษฐพร กลิ่งวิจิตร	260
91	แม่ชีจุฬาลักษณ์ นวลไย วัดราชาธิวาส	250
92	คุณลัดดาวัลย์ วิสุทธิบัณฑิต	250
93	คุณสิริยา หาสิสุข	250
94	คุณบรรจง ธรรมเขต	250
95	คุณสิริดา ตันงอ	240
96	คุณเกษม ยศศิริศิลป์	240
97	คุณจิตาภา เลิศสันสพร	230
98	คุณมาลี อวิรุทธิ์	220
99	ด.ต.ฐิติวัชร เกษศรีรัตน์	200
100	พระชัยพร จันทวิไล	200
101	คุณพยอม มณีพฤกษ์และครอบครัว	200
102	คุณนงเยาว์ เสือโต	200
103	คุณนิยม จิราพงษ์	200
104	คุณสาสินี จันทรภัทร	200
105	คุณสำราญ พัสสาร	200
106	คุณอรุณี ศรีสง่า	200
107	คุณณัฐจิราพร มณฑนาพงษ์	200
108	คุณศิริประภา วราวิทย์	200
109	คุณวิบูลย์ ทรัพย์ยิ่ง	200
110	คุณนัชชา แป้นแก้ว	200
111	คุณพิมพ์ใจ แพงโสม	200
112	คุณพนิตทิพย์ ประมูลวงศ์	200
113	คุณนฤมล อุดมสวัสดิ์	200
114	คุณกรภัสสรณ์ เจริญจิตต์กุล	200
115	คุณวลัยพร บุญยัง	200
116	คุณพรณนิภา ไรจน์ฐิติกุล	200
117	คุณสุภาพร มหธนสารสกุล	200
118	คุณชัยสิทธิ์ บุญมี	200
119	คุณหมกมาศ ต้นประเสริฐ	180
120	คุณก่าไธ ศรีสวัสดิ์	180
121	คุณสุนทร เลียงอ่อน	170
122	คุณนุทยา กัลยาธุณิพงษ์	160
123	คุณวีระา เจริญศิริ	160
124	คุณรุ่งนภา เดชไพบูลย์ยศ	150
125	คุณเพชรพลาญ บ้านช้าง	140
126	คุณชัยสิทธิ์ บุญมี	140
127	คุณภิรมย์วัลย์ ตติวรรณรัตน์	140
128	คุณมาลีวรรณ บุญวงศ์	140
129	คุณจันทน์ แจ้งอักษร	130
130	คุณคำพล-ด.ญ.พรไพสิน หนองยาง และคุณเสาวนีย์ กองดิน	120

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	จำนวนเงิน
131	คุณชำนาญ ว่องพิบูลย์	110
132	คุณลิลลี่ ภัทรโชคชัย	100
133	คุณเขาวริน ภัทรโชคชัย	100
134	พ.ต.อ.ประเทือง นาคบัว	100
135	พ.ต.ท.หญิงประณีต เพ็ญระนัย	100
136	คุณอรุณี ภาวะจินดา	100
137	คุณณัฐจิราพร มณฑนาพงษ์	100
138	คุณฉล่องชัย คงบันเทิง	100
139	คุณสุชนันต์ พชรพัชรและครอบครัว	100
140	คุณจิ๋ว รพ.สมุทรปราการ	100
141	น.ท.สมุห์ แก้วจินดา	100
142	คุณสุรางค์รัตน์ แก้วเย็น	100
143	คุณจิรภัทร วงศ์พรกุล	100
144	คุณศิริรัตน์ สรีระเทวิน	100
145	ด.ญ.ไอรดา อุดมสวัสดิ์	100
146	คุณวารุณี อังศุโกมฤตกุล	100
147	คุณจำเรียง เรืองรุ่ง	100
148	คุณรัตนา วิสุทธิอัมพร	100
149	คุณสังเวียน สุขนิยม	100
150	คุณธรรมรัตน์ เพ็ญรักษ์	100
151	คุณลักษณะมีปณนา สุนทรไชยพงศ์	100
152	คุณรุจิภาญจน์ ปิติทวีธน์วัฒน์	100
153	คุณสมสุข สว่างฟ้า	100
154	คุณอุษณีย์ เขี่ยมนิ่ม	80
155	คุณสมศักดิ์ ปัทมวรกุลชัย	80
156	คุณอัมมิษฐา พรหมลา	70
157	คุณอุทัยวรรณ ชุนเจริญ	60
158	คุณอัมพร ทรายกาญจน์	60
159	คุณปรารณนา บัวเกษร	60
160	คุณนิรันดร์ มะลิทอง	60
161	คุณเดช ปาละสาร	50
162	คุณนิวเค็ง แซ่เฮง	50
163	คุณธนาภา เชื้ออินทร์	50
164	คุณรุ่งนภา บวรสถิตกุล	50
165	คุณวิลาวัลย์ ศรีนาค	50
166	คุณอุบลรัตน์ ไขติสถิตย์ชัย	50
167	คุณประมุข อินทร์สูงเนิน	40
168	คุณอุษา สง่างาม	30
169	คุณนวรรตน์ สุขเสถียรศรี	20
170	คุณสุภัทรา ตำนวิทยาการ	20
171	คุณศุภพล พูลสุข	20
172	คุณบุญยงษ์ ทับทิม	20
173	คุณเพิ่มพงศ์-ด.ช.เอกสัทธ ธนพิพัฒน์สัจจา	20
รวมศรัทธาทั้งสิ้น		122,030

